

MAXIMALE SICHERHEIT

Schutz in allen Lebensbereichen



Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors bzw. Lizenzgebers nicht gestattet.

Autor: Antonio Rudolphios

Diese Publikation wurde nach bestem Wissen recherchiert und erstellt.
Als Leserin und Leser, möchte ich Sie ausdrücklich darauf hinweisen,
dass keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen im
Zusammenhang mit dem Inhalt dieses eBooks entstehen, übernommen
werden können. Der Leser ist für die aus diesem Ratgeber
resultierenden Handlungen selbst verantwortlich.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	4
Wieso vernachlässigen wir Sicherheit?.....	6
Warum leben wir so unbekümmert?.....	8
Nehmen Sie das Heft selbst in die Hand.....	9
Welche Versicherungen sind notwendig?.....	10
Wie sichern Sie sich in welchen Lebenslagen ab?.....	24
Lernen Sie Sicherheit neu.....	66
Schlusswort.....	68

Vorwort

Viele Menschen kümmern sich zu wenig um ihre Sicherheit. Sie wundern sich, wenn wirklich einmal etwas passiert – und sie haben dann auch noch keine Absicherung. Zu sorglos und leichtsinnig gehen sie mit ihrer eigenen Sicherheit und der ihrer Familie um. Dabei muss es gar nicht mal viel Geld kosten, sicherer zu leben.

Wer sich nur ein paar Gedanken zu seinen wichtigsten Lebensbereichen macht, wird schnell darauf kommen, was er bislang vernachlässigt hat. Sie gehen allzu unbekümmert durchs Leben – nach dem kölschen Grundgesetz, Paragraf 3: „Et hät noch immer jot jejange“ – Es ist bisher noch immer gut gegangen (Lerne aus der Vergangenheit). Ja, es passt zur kölschen Lebensart: Wenn gar nichts mehr hilft, dann machen wir eben ein Fässchen auf.

Aber so lebt man nicht wirklich sicher. Das kann auch mal ins Auge gehen. Und es gibt Ereignisse, die sind nicht wieder rückgängig zu machen. Ein schwerer Unfall mit all seinen körperlichen Folgen bleibt so, wie er ist. Einen Hausbrand können Sie allenfalls löschen, eine falsche Partnerwahl mit viel Ach und Krach beenden, einen Jobverlust durch eine neue Stelle wieder auffangen, Ihre Gesundheit nach jahrelanger Vernachlässigung nur mühsam wieder herstellen. Merken Sie, wo Sie überall das Thema Sicherheit ausgeblendet haben? Es wird höchste Zeit, dass Sie sicherer leben und das Heft wieder in die Hand nehmen.

Dazu hilft Ihnen dieses eBook, indem es Ihnen erst einmal die Augen öffnet, wo Sie den Hebel ansetzen müssen. Sie sind auf dem besten Weg. Denn die vielen Anregungen sollen Sie für Sicherheit in Ihrem Leben sensibilisieren. Packen Sie es nun an und ziehen Sie die Konsequenzen.

Wieso vernachlässigen wir Sicherheit?

Es ist ja noch immer gut gegangen. Genau das ist es. Meist werden wir erst aktiv, wenn etwas passiert: Sie sind überfallen worden, nachdem Sie Geld vom Automaten abgehoben haben. Warum? Sie haben allzu offen Ihr Geld gezählt, so dass es ein Ganove beobachtet hat und der Versuchung nicht widerstehen konnte, Sie zu berauben. Das war mehr als dumm. Gelegenheit macht bekanntlich Diebe. Wenn Sie an der Kasse stehen und Ihre pralle Geldbörse öffnen, ist das eine Verführung für Menschen mit krimineller Energie. Sie tappen nicht im Dunkeln, denn Sie haben ja mit eigenen Augen gesehen, dass bei Ihnen was zu holen ist. Sie sind einfach zu arglos: „Das passiert mir doch nicht!“ Durch Ihr sorgloses Verhalten bringen Sie Diebe erst auf den Plan. Das geht vielleicht tausendmal gut, doch dann passiert es Ihnen doch.

Sie sichern auch Ihre Wohnung nicht genügend gegen Einbrecher ab, weil ja in zehn oder zwanzig Jahren nichts geraubt wurde. Auch beunruhigen Sie nicht einmal Meldungen über Diebstahlbanden in Ihrer näheren Umgebung. Sie wollen Geld sparen, aber am falschen Ende. Die notwendigsten Versicherungen schließen Sie nicht einmal ab, weil Sie das Geld lieber für Ihre Hobbys verprassen.

Wir machen in unserem Leben so viele Fehler – aus einem Moment der Verblendung, etwa wenn wir uns in eine bildhübsche Frau verknallen. Alle Sicherheitsschranken sind ausgeschaltet. Wir schauen nicht in den Menschen hinein, auf seinen Charakter. So mancher sah sich dabei schon um Haus und Hof betrogen.

Beispiel Thailand: Eine bildhübsche Frau, schnell denkt man eine Heirat, kauft ein billiges Grundstück und baut ein teures Haus darauf. Weil in Thailand immer ein Einheimischer 51 Prozent an Haus und Grundstück besitzen muss, ist so mancher gehörnte Ehemann schon

vor die Tür gesetzt worden. Wir schalten so oft unsere Gehirn ab, wenn wir von Schönheit geblendet sind. Auch bei der Partnerwahl begehen wir diesen Fehler, da brauchen wir gar nicht bis nach Thailand zu schauen. Wir verlieben uns zu schnell, haben nur den Sex im Kopf und blenden die Sicherheit aus. Dabei ist doch der Charakter eines Menschen entscheidend, mit dem man ja ein Leben lang zusammen sein will.

Unseren Kindern bringen wir bei, im Straßenverkehr vorsichtig zu sein, und selbst rasen wir gehetzt von Terminen mit dem Auto halsbrecherisch durch die Straßen. Wir wissen sehr wohl, wo die Gefahren lauern, wollen sie selbst aber nicht wahrhaben. Es ist leichtsinnig und so schlittern wir in sie hinein.

Im Job fühlen wir uns so sicher, dass wir die Gefahren gar nicht mehr erkennen. Vielleicht steht die Firma kurz vor der Pleite oder aber wir benehmen uns so daneben, dass wir auf der Abschlusssliste stehen. Wir schauen einfach nicht mehr genau hin und meinen, eine Arbeitsstelle auf Lebenszeit zu haben. Das Thema Sicherheit spielt keine Rolle mehr – falsch!

Wir vernachlässigen Sicherheit, weil wir uns ja so sicher fühlen. Dabei ist nichts sicher. So sollte unser Denken sein. Lieber etwas mehr Vorsicht walten lassen als am Ende zu wenig und dann den Schaden zu tragen. Es kommt eben nicht wie es kommt. Nichts ist vorherbestimmt. Wer nämlich so lebt, der kümmert sich auch um nichts, und gerade dann passiert es doch. Verwechseln Sie das auch bitte nicht mit Überängstlichkeit. Wir müssen nicht in Angst leben, aber in Sicherheit.

Warum leben wir so unbekümmert?

Seit dem Zweiten Weltkrieg haben wir einen wahnsinnigen Aufschwung und Wohlstand erlebt. Uns geht es im Großen und Ganzen gut. Nicht allen Menschen. Es gibt immer Leute am Rande der Gesellschaft. Die Gründe sind vielfältig: Krankheit, Unfall, Jobverlust, Armut, Scheidung und andere Schicksalsschläge. Aber der Masse geht es gut. Also, was sollen wir uns auch sorgen. Die Kriminalität war ja auch nicht immer so hoch und brutal, und sie betrifft ja nicht jeden.

Wir verdrängen deshalb den Sicherheitsgedanken, weil er ja auch unsere Lebensqualität beeinträchtigen würde. Wir klappen das Buch mit dem Abschluss einiger Versicherungen zu. Die Polizei zeigt ja Präsenz. In der Haustür haben wir ja ein Sicherheitsschloss. Was also mehr? Das Thema „Sicherheit“ ist damit abgehakt. Was soll uns schon passieren? Wir haben getan, was nötig war, aber nicht was möglich gewesen wäre. Das ist der feine Unterschied. Die meisten Menschen haben ja auch Glück damit. Nehmen wir aber einmal alle Lebensbereiche zusammen und listen die Unsicherheiten in Job, Beziehung, Gesundheit, Kriminalität, Straßenverkehr und so weiter zusammen, dann sind doch Millionen von Unsicherheit akut bedroht. Nehmen wir also das Thema nicht auf die leichte Schulter. Sorgen Sie sich mehr um Ihre Sicherheit!

Nehmen Sie das Heft selbst in die Hand

Verlassen Sie sich nicht blind auf Polizei und Sicherheitsdienste, Versicherungen und Schutzmaßnahmen. Ihre eigene Sicherheit muss es Ihnen mehr wert sein, dass Sie sie nicht anderen überlassen. Machen Sie sich nicht erpressbar. Wer Ihre Sicherheit in der Hand hat, kann auch schnell Forderungen stellen. Schutzgeld-Erpressungen im Geschäftsleben sind keine Seltenheit. „Wenn Du nicht möchtest, dass Dein Laden demoliert oder abgebrannt wird, können wir Dich dagegen wirksam beschützen; das kostet aber jeden Monat ein paar hundert oder tausend Euro!“ So wird mit der Angst gedroht.

Im Privatbereich ist das zwar nicht der Fall, aber warum haben reiche Prominente denn Bodyguards? Sie müssen mehr tun als bisher, denn das ist nicht genug. Warten Sie nicht ab, bis etwas passiert, denn dann könnte es zu spät sein. Überlegen Sie deshalb in allen Lebensbereichen – von Wohnung über Job bis Autofahren und Beziehung –, ob alles in trockenen Tüchern ist und wo Sie sicherer werden müssen. Rücken Sie das Thema mehr in Ihr Bewusstsein und sensibilisieren Sie sich für Sicherheit. Was muss alles abgesichert werden? Wenn Sie allein dazu mal eine Liste zusammenstellen, wird Ihnen schon angst und bange werden. Wenn Sie sich auf andere verlassen, sind Sie abhängig und bestimmen nicht den Grad Ihrer Sicherheit. Jeder hat andere, individuelle Sicherheitsbedürfnisse. Stellen Sie also Ihr eigenes Paket zusammen.

Welche Versicherungen sind notwendig?

Haus: Wer ein Haus/Gebäude besitzt, für den ist zwingend gesetzlich eine Gebäudeversicherung vorgeschrieben. Die Höhe der Prämie richtet sich nach dem Einheitswert, der nie dem wahren Wert entspricht (Grundstück immer ausgenommen). Diese Versicherung deckt Brand- und Wasserschäden sowie manchmal auch Naturkatastrophen wie Überschwemmungen, Erdbeben oder Schäden durch Erdbeben ab. In Hochwasser gefährdeten Gebieten schließen die Versicherungen Wasserschäden gerne aus oder verlangen einen teuren Zusatzschutz. Es kann beispielsweise auch ein Rohrbruch zu Wasserschäden führen. Allerdings bezahlt die Versicherung auch nicht alles, etwa wenn Sie eine Waschmaschine unbeaufsichtigt lassen, dort der Schlauch reißt oder sich aus der Befestigung zum Abfluss löst, verweigern Assekuranzen gerne mal die fällige hohe Schadenszahlung. Es geht immer auch um Aufsichtspflicht und deren Verletzung (wenn Kinder mit Feuer spielen) sowie um grobe Fahrlässigkeit (unbeaufsichtigte Wasch-/Spülmaschine).

Neuerdings sind auch Versicherungen mit einem **Überspannungsschutz** sehr interessant. Man hat immer mehr elektronische Geräte im Haus: Fernseher, Computer, Laptop, Beamer und so weiter. Bei Blitzeinschlägen kann es passieren, dass die enorme elektrische Spannung bis auf die Geräte durchschlägt und diese im schlimmsten Fall sogar zerstört.

Wohnung: Wer eine Wohnung besitzt oder bewohnt, sollte eine **Hausratversicherung** haben, die gegen Einbruch schützt und Schäden daraus abdeckt. Das setzt aber voraus, dass Sie Fenster und Türen verriegeln. Stellt der Sachverständige fest, dass eine Terrassentür auf Kippe stand, bekommen Sie oft nichts. Auch ist schon mancher wegen Versicherungsbetrugs belangt worden, wenn er nach einem Einbruch höhere Werte als tatsächlich erstattet bekommen möchte, etwa eine goldene Armbanduhr oder Schmuck und Bargeld. Die Sachverständigen sind sehr erfahren und schauen sich auch immer die äußeren Lebensumstände an. Bei normalem Gehalt werden Sie keine Rolex-Uhr besitzen.

Haftpflichtversicherung: Vor allem, wenn Sie Kinder haben, sollten Sie sich gegen deren unbedachtes Handeln und Schäden daraus absichern. Schnell ist beim Nachbarn eine Scheibe zu Bruch gegangen oder haben Sie das Handy Ihres Freundes zu Boden geworfen. Sie stoßen mit dem Einkaufswagen an ein fremdes Auto oder bringen durch eine unachtsame Bewegung einen Radfahrer zu Fall. Die Haftpflichtversicherung deckt alle Schäden, die Sie nicht grob fahrlässig und vorsätzlich bei anderen verursachen. Die Kinder sind automatisch mitversichert – übrigens bis zum 25. Lebensjahr, solange sie studieren oder in Ausbildung sind.

Noch eins ist wichtig zu wissen bei dieser Art von Versicherung: Schäden an gemieteten Sachen werden ebenso nicht erstattet wie Schäden unter Verwandten oder in der Familie. Es gibt Unterformen wie eine **Handwerker-Haftpflicht**, die gegen fehlerhafte Leistungen absichert, oder auch eine **Bauherren-Haftpflicht**, die zwingend notwendig ist, wenn man ein Haus baut – für alle Schäden, die während der Bauphase von der Bautätigkeit ausgehen könnten. Jeder Bauherr braucht sie.

Auto-Haftpflichtversicherung: Wer ein Auto auf seinen Namen angemeldet hat, braucht zwingend eine **Auto-Haftpflichtversicherung**. Sie deckt die selbst verursachten Schäden an fremden Fahrzeugen bei Unfällen ab sowie Insassen-Personenschäden. Da bei schweren Unfällen oft erhebliche körperliche Verletzungen – manchmal mit lebenslangen Folgen – passieren können, sind hier Deckungssummen von zehn Millionen Euro bis unbegrenzt durchaus üblich. Wer sein teures neues Auto selbst auch sichern möchte (etwa bei einem selbst verschuldeten Unfall), schließt eine so genannte **Vollkasko-Versicherung** ab, die aber sehr teuer ist. Sie deckt beispielsweise bei Totalschäden ein neues Auto zum Zeitwert ab. Bei älteren Modellen mit weniger Wert lohnt sich diese Versicherung nicht mehr. Insgesamt gibt es recht unterschiedliche Verträge – mit Selbstbeteiligung, ohne, mit Einschluss von Wildschäden und Glasbruch bei Steinschlag.

Berufsunfähigkeits-Versicherung: In jungen Jahren sollte man das Risiko einer plötzlichen Berufsunfähigkeit durch Krankheit oder Unfall absichern, zumal dann, wenn man Familie hat und Immobilien mit Kredit erworben oder selbst gebaut hat. Passiert einem etwas, zum Beispiel ein Unfall, bekommt man allenfalls eine kleine Rente. Wie versorgt man dann aber die Familie oder bezahlt weiter die Hypothek fürs Haus? Selbst wenn man nur allein lebt, ist eine Sicherheit im Fall, dass man nicht mehr arbeiten kann, unerlässlich. Gerade junge Menschen wollen das aber nicht wahrhaben. Oft gibt es solche Versicherungen als Zusatzleistung zu Lebensversicherungen. Prüfen Sie aber, ob die Höhe der Leistungen im Zweifel auch tatsächlich ausreicht. Manchmal ist eine Zusatzversicherung doch sinnvoll, die in jungen Jahren preiswert zu bekommen ist.

Sterbegeld-Versicherung: Früher hatten die Krankenkassen automatisch auch ein Sterbegeld ausgezahlt, um damit die Beerdigungskosten abzudecken. Das ist seit der großen Gesundheitsreform gestrichen. Jeder muss selbst die Kosten der Beerdigung bezahlen beziehungsweise dafür vorsorgen. Das reicht von 5.000 Euro bei einfacher Feuerbestattung bis zu 10.000 Euro bei einem klassischen Grab mit Stein.

Unfall-Versicherung: Ob eine Unfallversicherung zweckmäßig ist, darüber streiten sich die Geister. Wann passiert schon mal ein selbstverschuldeter Unfall? Alle anderen Ereignisse sind ja sowieso irgendwie durch andere Verursacher abgesichert – etwa beim Autounfall, auf dem Weg zur Arbeit, am Arbeitsplatz, in der Schule, beim Sport und so weiter. Dennoch kann es Situationen geben, in denen jemand einen Unfall verursacht, der aber nicht gegen solche Fälle versichert ist (Privat-Haftpflicht). Eine Unfallversicherung hat noch den weiteren Vorteil, dass man für jeden Tag im Krankenhaus ein Tagegeld ausbezahlt bekommt. Solche Versicherungen sind bei Kindern eher sinnvoll als bei Senioren, die kaum noch draußen irgendwelchen Gefahren ausgesetzt sind.

Pflegeversicherung: Zwar gibt es eine gesetzliche Pflegeversicherung, doch die deckt nur einen ganz geringen Teil ab. Wer in Vollpflege in ein Heim muss und dann auch noch rund um die Uhr versorgt werden muss, kann das oft mit seiner eigenen Rente nicht mehr bezahlen. Da entstehen Lücken von 2000 bis 4000 Euro im Monat. Deshalb ist eine zusätzliche Pflegeversicherung durchaus sinnvoll, allerdings nicht erst im Alter abgeschlossen, wenn sie wahnsinnig teuer wird.

Kranken-Zusatzschutz: Die gesetzlichen Krankenkassen schränken ihre Leistungen immer mehr ein. Wer gar keine gesetzliche Krankenversicherung hat, sollte sich unbedingt eine private Krankenversicherung zulegen. Manche Leute legen aber auch auf ein Ein- oder Zweibett-Zimmer im Krankenhaus oder auch auf die Behandlung durch die Chefarzte wert. Das geht nur mit einer Zusatzversicherung. Wer diesen Luxus haben möchte, leistet sich eine solche Versicherung. Andererseits muss man auch sagen, wer bestimmte Operationen oder medizinische Versorgung braucht, bekommt diese Leistungen auch als Kassenpatient. Zahnversorgung kann teuer werden, wenn man Kronen, Brücken oder Inlays braucht. Oft bleibt man bei Zahnersatz auf erheblichen eigenen Kostenanteilen sitzen, die durch Zusatzversicherungen geschmälert werden können, so auch bei Brillen, Kontaktlinsen oder Hörgeräten. Man bekommt von der Kasse immer nur den gesetzlich festgelegten Anteil oder die Mindestversorgung, das sprichwörtliche Kassen-Gestell.

Reisekrankenschutz: Wer außerhalb Europas (auch innerhalb oft sinnvoll) verreist, sollte sich den preiswerten Jahresschutz einer Reisekrankenversicherung leisten, der allerdings immer nur für eine Reise von maximaler Dauer bis zu sechs Wochen gilt. Wer länger an einem Stück verreist, muss sehr tief in die eigene Tasche greifen. Allerdings beinhaltet eine solche Versicherung auch den kostenlosen Rücktransport, wenn er medizinisch notwendig ist, etwa weil eine bessere Versorgung zu Hause möglich ist oder die Behandlung mehr als drei Wochen dauert. Ein Flug mit ärztlicher Begleitung kann bis zu 15.000 Euro kosten. Wer längere Zeit im Ausland lebt, sollte sich auch nach Versicherungen vor Ort umsehen.

Reisegepäck-Versicherung: Zwar ist das Reisegepäck im Rahmen des weltweiten Luftverkehrsabkommens (Warschauer Vertrag) geregelt. Doch die Mindestsummen decken meist den teuren Inhalt eines Koffers nicht. Andererseits verschwindet aber auch nur höchst selten Gepäck. Insofern ist der Abschluss einer eigenen Gepäckversicherung sehr wohl zu überlegen. Meist ist er auch günstiger Bestandteil von Pauschalreisen oder wird automatisch mitversichert, wenn man per Kreditkarte den Flug oder die Reise bezahlt. Das sollte man also vorher genau prüfen, bevor man zwei- oder dreifach versichert ist.

Reiserücktritts-Versicherung: Sinnvoll könnte eine Reiserücktrittskosten-Versicherung sein, wenn man nicht ganz gesund ist und ein Reiseabbruch möglich sein könnte. Auch wenn nahe Verwandte schwer krank sind und man möglicherweise aus dem Urlaub zurückgerufen wird, bietet sich das an. Aber Vorsicht: Im Schadensfall sind eindeutige Dokumente wie Totenschein oder ärztliches Attest vorzulegen, wobei ernsthafte Vorerkrankungen einen Leistungsausschluss bedeuten könnten. Die Versicherungen versuchen grundsätzlich immer, Leistungen zu verweigern und ziehen dazu Klauseln aus dem Kleingedruckten heran. Lesen Sie vor Abschluss eines Vertrages genau die Versicherungsbedingungen durch. Auch Angebote im Internet bei Online-Abschluss von Reisen oder Flugtickets wie „Safe Ticket“ ohne Umbuchungsgebühr sind immer an bestimmte Voraussetzungen für die Umbuchung gebunden. Sie bedeuten nicht, dass man dann nach Lust und Laune sein Ticket einfach umbuchen kann, obwohl sie einem das suggerieren. Wer für einen langen Zeitraum verreist und dessen Rückflug nicht ganz klar ist, bucht entweder ein flexibles Ticket mit in der Regel 150 Euro Aufschlag oder bucht in die gleiche Buchungsklasse meist für 100 Euro um. Das ist dann zwar etwas teurer als die Reiserücktrittskosten-Versicherung, man hat dann aber keinen Ärger bei der Erklärung und mit den Belegen. Auch ein Gefälligkeits-Attest kann aufliegen. Und auch hier ist zu prüfen, ob diese Versicherung nicht schon mit der Kreditkarten-Bezahlung inklusive ist.

Lebensversicherung: Sie galt lange als ein Standbein der Altersversorgung, ist aber aufgrund der immer schlechteren Renditen und staatlicher Restriktionen ins Trudeln geraten. Sie bieten heute nur noch Verzinsungen von rund zwei Prozent an, haben aber im Fall eines frühzeitigen Todes oder Unfalls den Vorteil, dass die gesamte Versicherungssumme sofort an die Hinterbliebenen ausgezahlt wird. Eine Lebensversicherung sollte immer in jungen Jahren abgeschlossen werden, weil sie dann besonders günstig ist. Wer erst mit 40 oder 50 damit anfängt, zahlt hohe Prämien. Anfangs dienen auch die eingezahlten Beiträge erst mal zur Begleichung der Provisionen an die Vermittler. Je nach Gesellschaft ist auch ein unterschiedlich hoher Verwaltungsaufwand in die Prämien eingerechnet. Lebensversicherungen sind langfristige Verträge ab zwölf Jahren Laufzeit, in der Regel aber immer auf ein End-Alter von 60 oder 65 Jahren abgeschlossen. Erlebt man das End-Alter des Vertrages, bekommt man die Versicherung in einem Betrag plus Zinsen und Überschussbeteiligung ausgezahlt oder aber als monatliche Rente. Das legt man bei Vertragsabschluss fest. Neu ist, dass auf die ausgezahlte Leistung Kranken- und Pflegeversicherungs-Beiträge abgeführt werden sowie auf das Kapital die Kapitalertragssteuer. Das alles schmälert den Gewinn des angesparten Geldes. Allerdings beinhalten die meisten Verträge auch einen Unfallschutz und im Fall der Berufsunfähigkeit eine Zusatzrente und dann automatisch eine Beitragsfreistellung. Viele Leute haben Lebensversicherungen vor 10, 20, 30 Jahren zur Hausfinanzierung eingesetzt, sind damit nun aber in Zeiten reduzierter Erträge aus dem Finanzierungs-Gleichgewicht geraten. Sie haben von Ihrer Versicherung vorab die komplette abgeschlossene Versicherungssumme bekommen, damit ihr Haus finanziert und lediglich die Zinsen auf die Versicherungssumme gezahlt, also den Kredit nicht getilgt, der ja am Ende der Vertragslaufzeit kommen sollte.

Diese Summe gibt es aber nun heute in der Höhe nicht mehr. Oft entstehen so Lücken von einigen zehntausend Euro, die durch neue Kredite nachfinanziert werden müssen. Man hat sich also auf eine Summe X verlassen, die plötzlich nicht mehr ausgezahlt wird. Dennoch gilt die Lebensversicherung mit ihrem Rundum-Paket immer noch als attraktives Sparmodell inklusive Unfall- und Berufsunfähigkeitsschutz. Vorsicht: Im Fall einer Insolvenz (Privatinsolvenz) werden solche Versicherungen, wenn sie als reine Kapitallebens-Versicherung (Auszahlung des gesamten Kapitals) abgeschlossen sind (nicht als Rentenversicherung) vom Insolvenzverwalter kassiert. Er macht sie, um es salopp zu sagen, platt. Er holt sofort den so genannten bislang angesparten Rückkaufwert aus der Versicherung raus, also alle bislang eingezahlten Beiträge inklusive Zinsen und Überschussbeteiligung. Tipp: Ist eine Insolvenz naheliegend, sollte man sie mindestens noch ein Jahr lang hinauszögern, die Versicherung (mit Verlusten!) auflösen oder übertragen, besser sind drei Jahre, weil der Insolvenzverwalter bis zu diesem Zeitraum „zurückgreifen“ kann, also auch auf Erbteile oder Schenkungen.

Risikolebensversicherung: Eine solche Versicherung schließt man ab, wenn man in jungen Jahren Familie oder Immobilien absichern möchte. Hier gibt es am Ende eine Auszahlung einer Versicherungssumme, sondern nur einen Schutz für den Notfall während der Versicherungszeit – das Risiko Leben wird abgesichert, stirbt der Versicherungsnehmer, wird die vereinbarte Summe fällig. Es macht also keinen Sinn, mit 50 oder 60 noch eine solche Versicherung abzuschließen, zumal sie dann auch unverhältnismäßig teuer würde.

Ausbildungs-Versicherung: Sinnvoll ist eine solche Versicherung für Familien mit Kindern. Ein Studium oder auch eine handwerkliche/kaufmännische Ausbildung sind sehr teuer. Nicht immer können Eltern sie aus ihren Einkünften bestreiten. Die Hürden für staatliche Ausbildungs-Förderung (Bafög) sind recht hoch. Nicht selten bekommen Kinder normal verdienender Eltern kein Bafög. Dann sind Studenten und Auszubildende darauf angewiesen, selbst zu jobben. Man spart in solchen Versicherungen möglichst schon kurz nach der Geburt bis zum 18. oder 20. Lebensjahr monatlich bestimmte Beträge an und hat dann zum Beginn der Ausbildung einen Grundstock, der ein unbeschwertes Lernen ermöglicht.

Riesterrente: Die Bürger sind immer mehr zur privaten Vorsorge angehalten, weil die gesetzliche Rentenversicherung lange nicht mehr den Lebensabend angemessen decken kann. Dazu ist das staatliche Instrument der Riesterrente geschaffen worden, das nicht Pflicht, sondern attraktive Empfehlung ist. Denn der Staat zahlt kräftige Prämien, die sich je nach Kinderzahl (bei drei Kindern etwa 1000 Euro Prämie pro Jahr) auf die Höhe der späteren Rente enorm auswirken. Nehmen Sie nur einmal das junge Paar mit drei Kindern, das bei einer jährlichen Prämie von 1000 Euro in 30 Jahren 30.000 Euro allein als Zuschuss vom Staat ansammelt. Dazu kommen die eigenen eingezahlten Beiträge, die mindestens 60 Euro im Jahr betragen müssen, aber auch über 1000 Euro sein dürfen. Gehen wir einmal von einer Endsumme von 60.000 Euro aus, kommen Zins- und Zinseszins hinzu sowie eine Überschussbeteiligung. Zwei Drittel der Summe kann man sich sofort als Kapital bei Rentenbeginn auszahlen lassen – oder aber eben als monatliche höhere Rentenleistung. Sie ist somit ein Standbein der Altersversorgung geworden, aber nicht jeder nimmt die Förderung auch wahr. Zum Beispiel Sozialhilfe-Empfänger (Hartz 4) haben nicht einmal die 60 Euro im Jahr, die man mindestens selbst in den Vertrag einzahlen muss. Alle Renten sind im Übrigen unpfändbar, sie würden einen ja im Alter mittellos machen und der staatlichen Fürsorge ausliefern. Der Insolvenzverwalter würde dann ja dem Staat private Schulden auflasten. Aber die Riesterrente wird auch besteuert und lässt man sich zwei Drittel des Kapitals auszahlen, fallen gleich auch die Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung an, etwa 15 Prozent vom gesamten Kapital.

Es gibt **zahlreiche weitere Versicherungen**, aber: Man kann sich auch tot versichern. Natürlich brauchen Selbständige andere Versicherungen als normale Privatleute. Wer geschäftlich/wirtschaftlich tätig wird, muss ganz andere Risiken absichern. Auch Manager haben andere Risiken. Sie verantworten Millionen-Etats, und da kann auch schon mal etwas schiefgehen und eine Fehlentscheidung viel Geld kosten. Ob Manager-Haftpflicht oder Umweltschutz-Haftpflicht, Arzt-Haftpflicht bei Kunstfehlern, Unfallschutz für Mitarbeiter oder spezielle Haftpflicht in bestimmten Branchen (Rechtsanwälte, Lehrer, Kindergärtnerinnen, Architekten, Steuerprüfer zum Beispiel), das betrifft aber nicht den kleinen Mann.

Wie sichern Sie sich in welchen Lebenslagen ab?

Versicherungen sind die eine Seite der Medaille, aber man kann und muss auch selbst vorsichtig sein und sein Leben selbst absichern. Das geht durch bestimmtes Handeln, etwa besonders umsichtig im Straßenverkehr zu sein, ob als Radfahrer, Fußgänger oder Autofahrer, aber auch in Bussen und Bahnen. Im Folgenden sind die verschiedensten Lebensbereiche und Gefahrensituationen aufgelistet und wie man sich selbst dabei schützen kann und wie andere einen dabei schützen. Die Liste kann individuell weiter vervollständigt werden, deckt aber im Wesentlichen alle Gefahrenquellen ab.

1. **Familie/Haushalt:** Man sagt, die meisten Unfälle passieren im Haushalt. Sie stolpern über die Staubsauger-Schnur, verbrennen sich am Bügeleisen oder beim Kochen. Wenn Sie einen Gasherd in der Küche haben, kann es immer wieder zu Verpuffungen kommen, die dadurch entstehen, dass Gas ausströmt, aber nicht gleich entzündet. Das kann durch einen nicht mehr gut funktionierenden Anzünder sein oder durch andere Ursachen passieren. Zünden Sie eine Gasflamme, dann halten Sie gebührenden Abstand zur Flamme, bis die sich gebildet hat. Nehmen Sie die Gebrauchsanweisung ernst und lesen Sie die genau durch – das ist die Sicherheit, die Ihnen der Hersteller bietet. Sonst verbrennen Sie sich schnell mal die Finger. Tipp: Benutzen Sie ein langes Zündholz oder ein längeres Stab-Feuerzeug. Bei kleineren Kochtöpfen auf Gasflammen können die Griffe so erhitzt werden, dass man sich leicht die Finger verbrennt. Nehmen Sie deshalb einen Topf immer mit Kochlappen von der Gasflamme. Erhitzen Sie Wasser im Topf, um Gemüse oder Kartoffeln, Nudeln oder Reis zu garen, dann sollten Sie einen Topf auf der Gasflamme immer ganz mit Wasser füllen, weil auch

der Topf in der oberen Hälfte massiv erhitzt. Würde der nur halb gefüllt sein, spritzt Ihnen das heiße Wasser entgegen, wenn Sie ihn entleeren. Denn die obere Hälfte hat eine höhere Temperatur (durch die Gasflamme) als das Wasser, selbst wenn es kocht. Das kühlere Wasser sorgt für ein Aufschäumen und spritzt kochend heiß auf Finger und Arme.

Auf Gas kocht es sich anders als auf einer Elektroplatte. Das muss man wissen. Heiße Töpfe sind ein Fall für sich: nie auf Holz, Plastik oder Stoff stellen, immer einen speziellen Schutz wie Keramik, Metall oder Stein wählen. Heiß aus dem Topf oder der Bratpfanne sollte man die Speisen erst einmal im Teller oder einer Schüssel abkühlen/ausdampfen lassen. Insbesondere muss man hier kleine Kinder beschützen, die sich so leicht den Mund verbrennen können. Sichern Sie das hier unbedingt ab. Tückisch sind so genannte Hohl-Nudeln, die innen noch heißes Wasser enthalten, wenn sie nicht richtig feste abgeschüttelt sind. Da hat sich auch schon so mancher Erwachsene den Mund verbrannt. Kartoffeln mögen außen abgekühlt sein, sind aber innen noch kochend heiß. Zerdrücken Sie diese für kleine Kinder und für sich selbst auch. Frisch gekochte Eier sind innen noch heiß. Alles, was eine größere Form hat wie Klöße, Frikadellen, Maultaschen und so weiter kühlt zwar äußerlich ab, hat aber innen einen heißen Kern. Lieber abkühlen lassen, als sich heiß den Mund verbrennen. Ob Kohlrouladen oder Milchreis, die Gefahr lauert innen. Auch Getränke wie Kaffee oder Tee, heiße Milch oder Glühwein sind mit Vorsicht zu genießen – lieber erst mal löffelweise zu sich nehmen. Bei der Zubereitung gilt ein Grundsatz: Das scharfe Messer muss immer vom Körper wegführen, nie zum Körper hin, denn man kann abrutschen und sticht sich in Hand, Arm oder Oberkörper. Versuchen Sie nicht, Zwiebeln zu hacken und es den flinken Profis

nachzuahmen, das kann ganz schnell auch mal in die eigenen Finger gehen. Benutzen Sie dafür lieber praktische Hilfen wie Klein-Hacker oder Zauberstab. Es gibt so viele nützliche Küchenutensilien, die Gefahren ausschließen. Lassen Sie Ihr Brot lieber beim Bäcker schneiden als sich mit dem Sägemesser zu schneiden oder sich in der elektrischen Schneidemaschine zu verletzen.

Wurst und Schinken zerlegt Ihnen der Metzger professionell und besser als Sie es je könnten. Schützen Sie Ihre Kinder vor heißen Herdplatten und Kaffetassen, die auf der Tischdecke stehen. Schnell haben die Kleinen mal einen Zipfel in der Hand und sich verbrüht. Gehen Sie bei Kleinkindern immer vom Worst Case aus, dem Horrorszenario schlechthin, selbst wenn man Sie als übervorsichtige Klucke belächelt. Beim Fensterputzen setzen Sie sich bitte nicht im zweiten Stock auf die Außenfensterbank und vollführen keine Klimmzüge; wackelige Standtreppen lassen Sie bitte von jemandem festhalten, auch wenn die Gardinen abgehängt und wieder aufgehängt werden müssen. Gehen Sie nie mit nackten Füßen über Steinfliesen; da hat sich schon so mancher beim Ausrutschen einen Muskelzerrung oder Schlimmeres zugezogen. Man kann gar nicht alle Gefahrenquellen aufzählen, sie sind so vielfältig: Ob das Auswechseln von Glühbirnen oder der sprichwörtliche Nagel in die Wand – manchmal ist auch einfach nur ein Kabel defekt, die Sicherung schlägt durch, es blitzt, Feuer entzündet sich in Kabeln (Bügeleisen!); seien Sie also auf vieles und mehr gut vorbereitet.

Gerade Kabel, die oft bewegt, geknickt oder gedreht werden, sind anfällig für so genannte Kabelbrüche. Babys gehören in einen Kindersitz – nicht nur im Auto. Mit Absperrgittern sichern sie

Treppen, denn die Kleinen sind extrem neugierig und krabbeln überall hin – auch mit den Fingern in Elektrosteckdosen. Da gehören Kindersicherungen hinein. Kleinkinder nehmen alles in den Mund, auch Putzmittel, Tabletten oder Knöpfe, ja selbst Hundefutter.

Apropos Haustiere: Natürlich sind Hunde wie auch Katzen süß, aber eben keine Plüschtiere. Eine unbedachte Bewegung, und Wuffi oder Mieze hat zugebissen. Stellen Sie alle nur erdenklichen Gefahrenquellen weit weg von Kindern. Man kann noch so vorsichtig sein, und doch passiert immer mal etwas. Mein Jüngster hat mal in ein dünnes Weinglas hineingebissen und den Mund voller Scherben gehabt. Und dann hat er mir mal ein Stück Brot in den Mund gereicht. Aus Versehen habe ich auf seinen Finger gebissen. Kinder sehen Wasser in einem Teich und meinen, sie könnten mit den Fischen spielen – schon sind sie unter Wasser. Der Nachwuchs schaut sich viel von den Erwachsenen ab, beispielsweise das Rasenmähen oder Heckeschneiden. Natürlich wollen sie helfen und selbst auch mal ans Gerät. Lassen Sie nie einen Autoschlüssel stecken. So ist schon mancher Wagen unverhofft ins Rollen geraten. Haustüren nie offenstehen lassen, um mal schnell den Müll nach draußen zu bringen. Schnell hat Ihr Baby die Tür zugeschlagen und Sie ausgesperrt. Also Vorsicht! Halten Sie immer auch Notfallnummern von Rettungsdiensten und Giftzentralen bereit. Je größer Kinder werden, umso größer können auch die Gefahren sein. Sie finden ein Feuerzeug und zündeln im Zimmer, versuchen, ein Taschenmesser zu öffnen oder gehen an Mutters Schminkkoffer. Alles ist interessant, und Kinder sind extrem neugierig. Sie müssen einfach Ihr Leben und das Ihres

Nachwuchses immer gut absichern. Nehmen Sie das Heft in die Hand.

2. **Kinder:** Über Kinder ist bereits viel geschrieben worden. Doch generell gilt: Jedes Alter hat seine besonderen Gefahren und erfordert somit eigene Vorsichtsmaßnahmen. Das Krabbeln beim Baby ist das Mofa-Fahren des Heranwachsenden. Kleinkinder sind neugierig, Jugendliche zusätzlich abenteuerlustig; sie wollen Grenzen ausprobieren, auch mal überschreiten. Die beste Vorsorge ist zu reden. Versuchen Sie als Eltern, alle möglichen Gefahren abzuchecken. Denken Sie intensiv nach, wo Ihr Kind in Fallen tappen könnte. Sie werden zwar vielfältig geschützt (Schule), aber alles kann man auch nicht abdecken. Beobachten Sie Ihr Kind und erkennen Veränderungen. Schnüffeln Sie nicht unbedingt in der Privatsphäre herum, aber behalten Sie einen gesunden Instinkt. Lässt Ihr Nachwuchs in der Schule plötzlich nach? Hängt er am Computer herum? Wie ist der Umgang mit Freunden? Bei Kleinkindern gilt noch eins zu beachten: Nehmen Sie Ihr Kind nie ungeschützt auf dem Soziussitz Ihres Fahrrads mit. Sehr oft sind Füße und Beine schon in die Fahrradspeichen geraten und haben sich da verheddert. Wenn Kinder mit dem ersten Fahrrad fahren, können sich Hosen oder Röcke in den Fahrradnaben verfangen und dort aufwickeln; das kann mit einem Roller oder auch mit einem Tretauto passieren.
3. **Sicherheit im und am Haus:** Man hat seinen Standardschutz mit Sicherheitsschloss in der Haustür – aber da hört es meistens auch schon auf. Denken Sie zuallererst an Rauchmelder (eventuell auch Feuermelder und Feuerlöscher). Ihr Haus braucht gute Blitzableiter. Im Fall von Blitz und Donner ziehen Sie alle Stecker aus den Steckdosen, denn ein Blitz kann bis in die

Leitungen durchschlagen und teure Geräte wie Wasch-/Spülmaschine, Computer und Fernseher zerstören. Es gibt mittlerweile so genannte Sicherheitspakete, die aufeinander abgestimmt sind und neben Einbruchschutz auch Rauchmelder und Alarmanlagen beinhalten – komplett fürs ganze Haus und immer erweiterbar.

Was ist mit der Außenkellertür? Sie hat meistens nur ein ganz normales Schloss, das jeder Einbrecher im Handumdrehen knackt. Stecken Sie wenigstens ein Steckschloss hinein. Und investieren Sie vielleicht in eine Stahltür. Was ist mit Ihrer Garage? Sichern Sie die doch zusätzlich ab, indem Sie einen Bewegungsmelder installieren, der einen Lichtstrahl oder Alarm auslöst, sobald sich jemand nähert. Wo sind Schwachpunkte an Haus und Wohnung? Die Fenster können leicht ausgehebelt werden. Die Verschlüsse kann man mit Zusatzschlössern sichern. Balkon- oder Terrassentüren sind beliebte Räuber-Öffnungen. Mit einem Stemmeisen sind die nämlich flink ausgehebelt. Setzen Sie von innen in der Mitte über die gesamte Breite einen Zusatzbalken. Man kann auch eine Sicherheitskette zwischen Rahmen und Tür anbringen. Dreifaches Sicherheitsglas in allen Scheiben sollte Standard sein. Dachfenster brauchen zusätzliche Schlösser, denn Einbrecher suchen immer die schwächste Stelle, selbst auf dem Dach. Kellerfenster sind oft nur notdürftig gesichert; hier ist zwingend ein zusätzliches Schloss notwendig. Es gibt gefährdete Gebiete, wo Sie einfach noch mehr für Ihre eigene Sicherheit unternehmen müssen: Alarmanlage, Bewegungsmelder mit Lichtsignal und Sirene, Kameras – auch an der Türklingel, Sprechanlage, Zaun, Stacheldraht, Sicherheitstor/-schleuse und mehr.

Manchmal muss man auch Personenschutz und Sicherheitsdienst engagieren oder einen Alarm-Notruf zur Polizei schalten. Sprechen Sie auch mit Ihrer örtlichen Polizei und bauen dort ein gutes Verhältnis auf. Vielleicht fahren die Beamten öfter mal in der Nähe Ihres Grundstücks Streife und zeigen Präsenz, die potenzielle Einbrecher abschreckt. Ein gutes Verhältnis zu Nachbarn ist ein wirksamer Schutz, denn die passen zusätzlich auf und melden verdächtige Ereignisse wie fremde Personen, die Ihr Grundstück auskundschaften. Es gibt ganz allgemeine Schutzmaßnahmen wie kleines Licht einschalten, Rollläden tagsüber hochziehen, Briefkästen nicht überquellen lassen oder aber auch clevere Tricks wie Schaufensterpuppen hinter der Gardine aufstellen, die Sie mit Hut und Kleidung drapieren, so dass es aussieht, als ob jemand zu Hause ist. Werden Sie hellhörig, wenn jemand anruft und gleich wieder auflegt, das sind nämlich Testanrufe, ob jemand anwesend ist oder die Wohnung leer steht. Bei längerer Abwesenheit beauftragen Sie einen Nachbarn oder Freund, regelmäßig vorbeizuschauen. Lassen Sie dann auch nachts nicht die Rollläden einfach geöffnet. Ein einfacher Trick ist es auch, ein Fahrrad draußen vor der Tür stehen zu lassen. Es muss nach Leben und bewohnt aussehen.

Ihr gesamtes Grundstück sollte so abgesichert sein, dass niemand leicht einsteigen kann. Eine gute Schutzmaßnahme ist ein Hund, der sofort anschlägt, wenn sich jemand unbefugt nähert. Noch sensibler reagieren übrigens schnatternde Gänse, die bei jedem Geräusch laut werden. Aber wer hat schon Gänse mitten in der Stadt? „Mein Haus ist meine Burg“ – mit diesem Grundsatz sichern Sie sich richtig ab – ganz egal, was Ihre Nachbarn denken („Unser Nachbar hat Paranoia!“).

4. **Partnerschaft/Beziehung/Ehe:** „Drum prüfe, wer sich ewig bindet“ – ist ein kluger Leitsatz, bevor man eine Ehe eingeht. Man sollte sich hundertprozentig sicher sein, denn eine spätere Trennung kann sehr teuer werden. Viel schlimmer ist das emotionale Chaos. Hat man sich in den Falschen oder die Falsche verguckt, führt eine Trennung oft zu Selbstvorwürfen, Hass, Wut, Trauer – manchmal gar zu Selbstmordgedanken. Das eigene Selbstvertrauen leidet, die Lebensqualität geht verloren. Man braucht viel Zeit, wieder neues Selbstwertgefühl zu entwickeln. Deshalb ist es ganz wichtig, wenn man jemanden neu kennenlernt, sich erst sehr vorsichtig zu öffnen. Bleiben Sie zurückhaltend und testen Sie erst einmal den Kandidaten/die Kandidatin. Verraten Sie nicht zu viel und verplappern sich nicht.

Über Geld redet man nicht. Natürlich kann jeder an Schmuck oder Uhr abschätzen, ob jemand was auf der Kante hat oder nicht. Auch der Beruf kann Rückschlüsse auf finanzielle Möglichkeiten geben. Und natürlich lässt man sich auch mal auf einen One-Night-Stand ein. Lassen Sie aber nicht gleich die Hosen ganz fallen. Manchmal ist es auch besser, ein wenig zu flunkern und nicht ganz ehrlich zu sein oder Fragen nicht zu beantworten. Machen Sie ein Kennenlernen auch spannend. Tasten Sie sich langsam vor. Das ist reiner Selbstschutz. Verraten Sie nicht gleich Adressen, Telefonnummern und Arbeitsplatz. Schnell haben Sie einen Stalker oder eine Stalkerin auf dem Pelz (Polizei einschalten und Hilfe holen!). So sichern Sie sich gegen ein unüberlegtes Abenteuer ab. Lassen Sie sich nicht von äußerer Schönheit blenden. Bleiben Sie beherrscht. Bei manchen Menschen setzt leider die Vernunft aus, wenn Sie den „Schuss“ ihres Lebens getroffen haben. Vorsicht bei der Liebe auf den

ersten Blick. Die Schmetterlinge im Bauch haben schon so manchen um Kopf und Kragen gebracht. Wenn alles passt, hat man sowieso seine Traumfrau oder den Traummann ein Leben lang für sich. Setzen Sie auf Nachhaltigkeit, auf eine stabile Beziehung, die einen hohen Bestandswert hat. Eine Beziehung muss wachsen, sie ist nicht per Knopfdruck da.

Planen Sie Kinder, ist es umso wichtiger, dass Sie sich genau überlegen, mit wem Sie dieses Projekt am sichersten verwirklichen. Dazu gehören lange Gespräche über beiderlei Ansichten. Wie viele Kinder wünschen Sie, wie sollen sie erzogen werden, wer kümmert sich darum, wer übernimmt welchen Part, welche Vorstellungen von Erziehung haben Sie? Beide Partner müssen intensiv miteinander reden, um auch herauszufinden, wie die Charaktere sind und welche Ansichten bestehen. Nicht die Schönheit eines Menschen ist für eine lang anhaltende sichere Beziehung wichtig, sondern der Charakter. Ein blendend schöner Mann kann charakterlich eine Niete sein, ein Verbrecher im schlimmsten Fall mit krimineller Energie. Natürlich müssen Sie auch ausschließen, dass Sie einem Heiratsschwindler (Schwindlerin) aufsitzen. Vor allem Frauen haben hier schon ihr ganzes Vermögen verloren. Aber Frauen sollten sich auch sonst noch schützen, etwa mit Pfefferspray. Man weiß nie, auf welchen Typen man trifft und ob der es nicht sogar auf gewaltsam erzwungenen Sex abzieht und eine getarnte Partnersuche zur Vergewaltigung nutzt. Passen Sie in Diskotheken und Bars immer auf Ihr Getränkglas auf. Schnell sind Ko-Tropfen zugemischt und Sie wachen irgendwo ausgeraubt auf – das kann Männern wie Frauen passieren. Vermögende Leute auf Partnersuche schalten nicht umsonst Top-Agenturen ein, die vorher genau Kandidaten prüfen und eine hohe Passgenauigkeit in der Vermittlung

garantieren. Und dennoch: Eine Partnerschaft kann immer mal in die Brüche gehen. Damit sollte man rechnen. Wer dabei nicht alles verlieren möchte, schließt einen Ehevertrag ab; so können Sie sich selbst absichern.

Beispiel: Sie haben von Ihren Eltern ein Haus mit großem Grundstück in bester Innenstadtlage geerbt. Mit der Heirat gehört Ihrer Frau oder Ihrem Mann die Hälfte des Anwesens. Trennen Sie sich, muss wahrscheinlich das Haus unter Wert verkauft werden, weil Sie nicht in der Lage sind, Ihren Partner/Ihre Partnerin auszuzahlen. Denn ohne jede Extra-Regelung herrscht Gütergemeinschaft: Bei der Heirat wird alles in einen Topf geschmissen und später je zur Hälfte geteilt. Sie können Gütertrennung vereinbaren, wobei jeder seinen Teil behält. Möglich ist aber auch ein Ehevertrag, der genau festlegt, was wer bei Scheidung bekommt. Das beschließen gerne Paare, bei denen ein Teil sehr vermögend ist. Der andere lässt sich dann für das Zusammenleben zwar fürstlich entlohnen, bekommt aber nicht automatisch die Hälfte des Vermögens. So sichern Sie sich gegen eine Ehe-Pleite ab. Wenn Sie sich nicht ganz sicher sind mit einer neuer neuen Bekanntschaft, gibt es immer noch professionelle Agenturen, die Sie befragen können. Und lassen Sie mal einen guten Freund/eine gute Freundin „drüber schauen“/gegenchecken. Laden Sie zum gemeinsamen Essen ein. Das machen Firmen auch gern bei Bewerbungen, um die Manieren auch in Augenschein zu nehmen. Beim lockeren Essen kommen die Menschen schnell aus sich heraus.

5. **Hobby/Freizeit:** Persönliche Leidenschaften können schön, aber auch gefährlich sein. Wer Briefmarken sammelt, braucht keine Angst zu haben. Wer aber mit dem Fallschirm springt oder

Bergsteiger ist, kann leicht auch mal unsanft zu Boden gehen. Nicht umsonst verlangen Lebens-, Unfall- und Reise-Versicherungen saftige Prämienzuschläge von Abenteuer-Urlaubern. Ob Tennisspielen oder eine Golfpartie, Motorradfahren oder Eiskunstlauf – überall lauern spezifische Gefahren. Bei jedem Sport gilt es, sich vorher gut aufzuwärmen, seine Muskeln langsam zu dehnen. Denn ein so genannter Kick-Start/Kalt-Start in den Fußball hat schon oft zu Muskelfaser-Rissen geführt. Viele Verletzungen passieren im Freizeitsport, denn Sie sind ja nicht Profis, die sich unter Anleitung von Fitnesstrainern warmlaufen. Auch im Fitnessstudio kann man sich schnell übernehmen.

Selbst beim Stricken oder Nähen muss man aufpassen und Vorsichtsmaßnahmen ergreifen. Wer eine Nadel in den Stoff führt, sollte einen metallenen Fingerhut zur Hilfe nehmen. Wenn Sie Vogelhäuschen aus Holz sägen, schützen Sie Augen und Hände. Ob fräsen oder bohren, hämmern oder schleifen, denken Sie immer an den Schutz Ihrer Finger und Augen. Manche hantieren mit Gasflammen oder schweißen: Sie wissen doch, wie die Profis sich schützen. Rasenmäher, Heckenschere, ja selbst der Grill birgt Gefahren. Wenn Sie Ski fahren, rasen Sie nicht halsbrecherisch die Piste hinunter. Rechnen Sie immer mit einem plötzlichen Ausfallschritt Ihres Vordermanns. Gehen Sie beim Tauchen nicht zu tief unter Wasser, selbst wenn Sie immer interessantere Formationen und Fische sehen. Auch auf einer Segelyacht lauern Gefahren: Schnüren Sie sich Ihre blanken Hände an den Tauen ein, benutzen Sie spezielle Lederhandschuhe. Ob Gleitschirm oder Jet-Boot, Skate- oder Snowboard, Rennrad oder Golfschläger – jedes Sportgerät birgt seine spezifischen Gefahren. Machen Sie sich schlau, gehen Sie nicht einfach ans Gerät, nehmen Sie Übungsstunden bei erfahrenen Trainern und begegnen Sie Ihrem

Hobby auch mit einem gewissen Respekt und Vorsicht. Gehen Sie immer davon aus, dass auch mal was passieren kann; halten Sie Notrufnummern bereit, führen Sie ein Handy mit und merken Sie sich, wo die nächste Ambulanz, das nächste Krankenhaus ist. Wichtig ist eine Versicherung, die auch Gefahren Ihres Hobbys abdeckt. Klären Sie das vorher, bevor Sie vor einem Berg von Kosten sitzen. Ein offenes Gespräch mit Ihrer Versicherung ist wichtiger, als ein paar Euro zu sparen. Oft sind Risiken aus Extrem-Sportarten in normalen Verträgen nicht abgedeckt. Deshalb brauchen Sie auf jeden Fall einen Zusatzschutz. Denken Sie daran – zur Ihrer eigenen Sicherheit.

Auch in Ihrer ganz normalen Freizeit sollten Sie vorsichtig sein: Ob beim Spielen mit Kindern oder selbst beim Radfahren, immer kann etwas passieren, weil man ja nicht täglich radelt oder mit den Kindern etwas unternimmt. Gerade Männer, die sonst den ganzen Tag im Job stehen, sind hier besonders gefährdet. Sie laden Ihre Freunde zum Grillen ein und plötzlich schießt Ihnen die Flamme ins Gesicht, weil Sie unbedingt das Feuer mit Spiritus schneller ans Lodern bringen wollen. Halten Sie gebührenden Abstand zur Flamme und bewahren Sie Ruhe, lassen Sie die Glut langsam wachsen. Nehmen Sie Würstchen und Steaks vorsichtig vom Rost, ziehen Sie immer dazu passende Grillhandschuhe an. Nach der Grill-Session glüht die Kohle weiter, passen Sie auch dann noch auf und löschen Sie das am besten ab, geeignet dafür ist Mehl. Es gibt so viele Dinge, die in der Freizeit passieren können, beispielsweise auf einem Waldwanderweg. Sie stolpern über eine Baumwurzel, Zecken können Sie stechen, Wildschweine kreuzen Ihren Weg. Nehmen Sie die Gebrauchsanweisungen für neues Sportgerät wirklich ernst. Lesen Sie sich die genau durch – zur eigenen Sicherheit.

6. **Gesundheit/Krankheit:** Sichern Sie Ihr Leben durch einen gesunden Umgang mit sich selbst ab. Ernähren Sie sich ausgewogen. Dazu gehören pro Tag mehrere Portionen Obst, Gemüse und Salat. Trinken Sie genügend, am besten Wasser und Tee (zwei Liter pro Tag) - nicht zu viel Kaffee. Essen Sie regelmäßig zu festgelegten Zeiten und knabbern nicht zu viel aus Langeweile zwischendurch.

Beliebt ist es, bei intensiver Computer-Tätigkeit auf dem Schreibtisch nebenbei Essbares zu stellen. Sie merken gar nicht mehr, wie viel Sie zu sich nehmen. Das ist brandgefährlich für Ihre Gesundheit. Fünf Mahlzeiten am Tag sind ausgewogen, neben den Hauptmahlzeiten Frühstück, Mittagessen und Abendessen zwei kleinere Snacks (Apfel, Möhre, Joghurt). Abends sollten Sie nach 18 Uhr nicht mehr viel zu sich nehmen. Essen Sie langsam, dann brauchen Sie weniger. Essen Sie grundsätzlich weniger als sonst. Denn wir pulvern generell zu viel Energie in unseren Motor. Die Hundertjährigen auf der japanischen Insel Okinawa essen grundsätzlich ein Drittel weniger als der Durchschnitt der Bevölkerung.

Und man sollte folgendes wissen: Bis der Magen ans Gehirn gefunkt hat „Hier ist Nahrung angekommen“, vergehen 15 Minuten. Wer also schnell isst, nimmt zu viel Nahrung zu sich. In 15 Minuten vertilgen Sie einen Riesen-Berg, der einfach zu viel ist. Das Gehirn kann Sie nicht rechtzeitig stoppen. Nehmen Sie sich also Zeit, dann essen Sie automatisch weniger. Reden Sie beim Essen mit Ihren Kindern oder Ihrer Partnerin/Ihrem Partner. Genießen Sie jeden Happen. Sind Sie alleine, dann lesen Sie nebenbei eine Zeitung. Essen Sie und trinken Sie zwischendurch.

So ernähren Sie sich gesund. Obst und Gemüse sorgen auch für Abwehrkräfte. Sie werden weniger schnell krank.

Trinken Sie nicht zu viel Alkohol. Der hat nämlich Kalorien und schwächt nebenbei Ihr Immunsystem. Wer viel Alkohol trinkt, dessen Leber und Nieren haben schwer zu arbeiten. Rauchen Sie nicht, das schädigt Ihre Lungen und Leistungsfähigkeit. Nikotin ist ein Nervengift und sorgt auch dafür, dass die Nerven in Ihren Extremitäten (Füße, Hände) zerstört werden. Kalte Finger und Füße, nachlassendes Empfinden sind die Folgen. Vermeiden Sie auch einen zu starken Tablettenkonsum, etwa von Schlaftabletten. Das macht extrem abhängig. Ein Entzug ist ähnlich wie der beim Alkohol und führt zu Zittern, Schweißausbrüchen, Kopfschmerzen und Schlaflosigkeit.

Natürlich sollten Sie auch Drogen jeder Art meiden. Die zerstören nur Ihr Leben und Ihre Gesundheit. Sie können Sie sogar finanziell ruinieren. Ausreichende Bewegung ist ein weiteres Rezept für gesundes Leben. Gehen Sie regelmäßig spazieren, Fahrrad fahren oder schwimmen. Man sollte mindestens dreimal die Woche ins Schwitzen kommen, also an seine Belastungsgrenze gehen, was bedeutet: Mindestens 30 Minuten stramm marschieren. Fahren Sie nicht so viel mit dem Auto, dem Bus oder der Bahn. Laufen Sie Wege und Treppen, anstatt den Aufzug zu nehmen. Wer viel am Schreibtisch sitzt, sollte zwischendurch aufstehen und sich bewegen, Nacken und Rücken entspannen, aber auch um den Block laufen, das Treppenhaus rauf und runter, spezielle Übungen am Schreibtisch machen wie mit den Beinen wippen, die Arme ausbreiten und kreisen lassen. Nehmen Sie sich Helfer mit, um keine Ausreden zu haben, warum man mal wieder den Spaziergang ausfallen lässt. Allein sich zu

bewegen, ist schwierig. Sie brauchen Unterstützer. Verabreden Sie sich mit der besten Freundin, einem Kollegen oder dem Freund. Gehen Sie mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin durch den Wald. Man kann dabei auch den Kinderwagen schieben.

Ein guter Helfer ist der Hund. Mit dem müssen Sie nämlich mehrmals täglich raus – bei Wind und Wetter. Der hält Sie in Bewegung und bei dem gibt es keine Ausrede, denn der muss öfter mal Gassi gehen. Ein ganz wichtiges Standbein der Sicherheit Ihrer Gesundheit sind die regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen. Nehmen Sie die bei Ihrem Arzt wahr.

Gehen Sie mindestens einmal im Jahr zum Check up, lassen Sie Ihr Blut kontrollieren, Ihren Körper anschauen, abtasten. Der Arzt weiß, ob zusätzliche Tests notwendig sind. Ein Hautscreening als Krebsvorsorge gehört ebenso dazu wie das Abtasten der Prostata bei Männern. Der Arzt wird Leber, Magen und Nieren begutachten, manchmal auch einen Ultraschall vornehmen. Ein EKG zum Abklären der Herztätigkeit sowie das Abhören der Lunge sowie der Herztöne gehören zum Standard. Sorgen Sie auch dafür, dass Ihre Kinder regelmäßig untersucht werden. Es gibt spezielle Vorsorgeprogramme vom Baby bis zum Jugendlichen, die so genannten U-Untersuchungen (U1 bis U16). So beugen Fehlentwicklungen vor und bemerken rechtzeitig Krankheiten wie Schwerhörigkeit oder Entwicklungsrückstände.

Versuchen Sie Krankheiten nicht selbst zu heilen und sich einfach in der Apotheke zu bedienen. Fragen Sie immer einen Arzt. In der kalten Herbst- und Winterzeit braucht der Körper neben warmer Kleidung ausreichend Abwehrkräfte durch Vitamine, am besten durch Obst und Gemüse. Im Sommer müssen Sie sich dagegen vor zu intensiver Sonne schützen: auf den Kopf einen Hut und auf

die Haut Creme mit hohem Schutzfaktor. Bei Regen sind Schirm und Schutzkleidung nötig.

Trotz aller Vorsorge kann man dennoch krank werden, etwa Krebs bekommen oder an Bluthochdruck und Diabetes leiden. Dann tun Sie bitte alles, was diese Krankheiten in Schach hält, vielleicht sogar wieder heilt. Befolgen Sie die Anweisungen der Ärzte; nehmen Sie die verordnete Medizin ein. Lassen Sie sich notfalls im Krankenhaus behandeln und scheuen Sie sich auch nicht vor einer Operation. Bei schwerwiegenden Eingriffen holen Sie sich immer die Zweitmeinung eines anderen Arztes ein. Ihre Krankenkasse bietet zahlreiche Informationsmöglichkeiten entweder in monatlichen Publikationen, Sonder-Infoblättern oder auch im Web-Auftritt. Achten Sie auch auf ein gesundes Gebiss, denn hier können sich bei ungenügender Pflege gefährliche Bakterien breitmachen.

7. **Schlaf:** Selbst im Schlaf müssen Sie sich noch schützen. Warum? Sie können gefährliche Atem-Aussetzer bis zum Atemstillstand haben und darüber möglicherweise sogar sterben oder gefährliche Gesundheitsschäden wie Schlaganfall erleiden. Apnoe nennt man das in der Fachsprache. Ursachen sind meist Übergewicht oder starker Alkoholkonsum. Es fängt mit einem starken Schnarchen an und dehnt sich dann bis zu kurzen und längeren Atem-Aussetzern aus. Wenn Ihr Partner oder Ihre Partnerin das bemerkt, müssen Sie sofort zum Arzt, schützen Sie sich selbst. Der schickt Sie möglicherweise zu einem Spezialisten und dann in ein Schlaflabor, wo das genauer untersucht wird. Manchmal ist die Folge, dass Sie nachts nur noch mit einer Sauerstoffmaske und entsprechender Luftzufuhr von außen ins

Bett gehen können. Apnoe führt auch zu einer intensiven Schlaflosigkeit über Tag.

Hier kommt ein anderes Problem hinzu: der Sekundenschlaf. Sie nicken am Schreibtisch ein, was ja noch nicht gefährlich ist. Sind Sie aber mit dem Auto unterwegs, vielleicht als Berufs- oder Kraftfahrer, kann das gefährliche Folgen haben. Auch wenn Sie Maschinen bedienen, können Sie damit sich und andere in Gefahr bringen. Spaßan Sie also nicht mit einer Apnoe, sondern begeben sich schnell in Behandlung.

8. **Sex/Verhütung/Geschlechtskrankheiten:** Man geht nicht gleich mit jeder neuen Bekanntschaft ins Bett. Beschnuppern Sie sich intensiv und erfahren Sie so, wie es Ihre neue Eroberung mit dem Schutz hält und ob sie oder er nicht doch gleich in jede Kiste hüpfen.

Schützen Sie sich auf jeden Fall erst einmal. Man weiß auch nie, wie gesund eine neue Bekanntschaft ist. Schnell haben Sie sich eine Geschlechtskrankheit eingefangen. Ein Kondom sollten Sie immer dabei haben – ob Mann oder Frau. Starten Sie nie mit einem ungeschützten Geschlechtsverkehr. Aber auch andere Geschlechtskrankheiten können unangenehme Folgen haben und machen sich manchmal erst drei Wochen nach dem Urlaub/Erstkontakt bemerkbar.

Ob Tripper, Gonorrhö, Feigwarzen oder Syphilis, damit ist nun wirklich nicht zu spaßen. Wer ungeschützten Geschlechtsverkehr macht, darf sich nicht wundern. Schützen Sie sich! Nehmen Sie auch die Ratschläge von Ärzten und Krankenkassen ernst. Und lassen Sie sich nicht gleich ein Kind andrehen.

So manche Frau hat so schon versucht, eine Heirat zu erzwingen. Aber auch in einer Beziehung kann es sein, dass man gar keine Kinder wünscht oder sie erst später plant. Dann muss der Schutz besprochen werden – Pille oder Kondom. Bleiben Sie trotz aller Schmetterlinge im Bauch immer klar im Kopf; lassen Sie Ihre Emotionen nicht wie ungezügelte, aufgeschreckte Pferde durchbrennen.

Reden Sie offen darüber, denn beide müssen in den Sexpraktiken und beispielsweise beim Gebrauch eines Kondoms übereinstimmen. Vor dem Sex steht das Vertrauen. Man sollte sich absolut sicher sein. Denn zum Beispiel kann ein erregter Mann während des Akts schnell mal das Kondom abstreifen und sie merkt es gar nicht. Auch bei der oralen Befriedigung ist Vorsicht geboten, denn die Körperflüssigkeiten – insbesondere das Pre-Cum beim Mann, also der so genannte Lusttropfen vor der eigentlichen Ejakulation – können Krebs erregend sein. Es gibt einen bekannten amerikanischen Schauspieler, der sich deswegen mit Kehlkopfkrebs geoutet hat. Blasen Sie also nur mit Kondom, auch das kann schön sein. Eigentlich sollten beide Partner, bevor sie fest zusammengehen und monogam leben, nur Sex miteinander haben, zum Aidstest gehen und sich auf Hepatitis untersuchen lassen.

Das sind die beiden gefährlichsten Krankheiten, die durch engen Körperkontakt und Austausch von Körperflüssigkeiten entstehen. Ein solcher Test ist kein Misstrauen, sondern Sicherheit, Vorsorge. Schauen Sie sich auch bitte vorher genau das Gebiss Ihres Gegenübers an. Vielleicht fault es da kräftig und wimmelt nur so von Bakterien. Bedenken Sie auch, wenn jemand erkältet ist oder einen Durchfall hat, gilt Sicherheitsabstand, denn durch

Tröpfcheninfektion wird Grippe weitergereicht (Nießen) und eine nicht gewaschene Hand nach dem Toilettengang kann Durchfall-Bakterien weiterreichen. Bei aller Verliebtheit: Schützen Sie sich und sichern Sie sich und auch damit Ihre Familie.

9. **Urlaub:** Wenn Sie verreisen, gelten ganz andere Vorsichtsmaßnahmen. Planen Sie einen Urlaub im Ausland gut, indem Sie sich intensiv über das Land, die Menschen, Kultur und Sitten informieren. Vor allem Staaten mit überwiegend muslimischem Glauben haben ganz andere Schamgrenzen und Moralvorstellungen. Wenn die eigenen Frauen verschleiert in der Öffentlichkeit auftreten, kann man als Urlauberin nicht mit einem extrem knappen Bikini oder gar mit nackten Brüsten an den Strand gehen. Europäische Freizügigkeiten wie Nacktbadestrände gibt es auch in anderen Regionen nicht unbedingt.

Im Ausland sollte man immer bescheiden und mit Respekt für Menschen und Kultur des Gastlandes auftreten. Man ist Gast und sollte sich auch als solcher benehmen. Selbst wenn man in ein unterentwickeltes Land reist, darf man die Menschen nicht wie Sklaven betrachten, denn sie haben selbst in ihrer Armut auch ihren Stolz. Manche Urlauber erleben plötzlich, dass sie in der Ferne wie Gott in Frankreich leben können und benehmen sich dann auch so. Seien Sie nett und freundlich, treten Sie unauffällig auf und protzen nicht mit Ihrem Reichtum, denn das weckt immer Neid und birgt Gefahr – für einen Überfall zum Beispiel. In manchen armen Gegenden sind Menschen schon für ein paar Euro umgebracht worden.

Treten Sie offen der Kultur Ihres Gastlandes gegenüber, der Tradition und den Gebräuchen, vor allem den landesüblichen Speisen. Wenn Alkohol verpönt ist, wie in streng muslimischen

Ländern, dann zeigen Sie auch in der Öffentlichkeit nicht Ihren Brandy aus dem Duty Free-Shop. Lernen Sie am besten vor Antritt Ihrer Reise ein paar Begrüßungs-Worte in der Landessprache, dann haben Sie die Menschen schon auf Ihrer Seite. Nehmen Sie eine Reiseapotheke mit, die unbedingt Mittel gegen Durchfall und Moskitostiche enthalten sollte. Fiebersenkende Tabletten, Pillen gegen Erbrechen/Übelkeit, Pflaster, desinfizierende Flüssigkeit, etwas gegen grippale Infekte sind auch nicht verkehrt. Versuchen Sie auch, eine Kontaktmöglichkeit zu einem Arzt Ihres Vertrauens in der Heimat herzustellen, den Sie im Notfall befragen können.

Ich hatte einmal in China ein angeschwollenes Bein mit einem großflächigen roten Hautausschlag. Wie macht man das nun im Reich der Mitte einem Arzt klar, der nicht einmal Englisch spricht? Ich habe zwei Fotos meiner Ärztin nach Deutschland geschickt, und die hatte mir eine astreine Diagnose mit Behandlungsvorschlag per Mail zurück gesendet – das dann per Übersetzungssoftware ins Chinesische übersetzt, gab dann auf meinem Laptop-Bildschirm den chinesischen Ärzten die Behandlungsanweisung. So kann man sich auch helfen. Neben einer guten Reisekranken-Versicherung, die im Notfall auch einen Rücktransport beinhaltet, sollten Sie Notfall-Rufnummern und Kontakte zum nächsten Konsulat Ihres Heimatlandes in der Tasche haben. Erkunden Sie sich auch vor Ort gleich nach dem nächsten Arzt oder Krankenhaus. Halten Sie Kontakt zu Ihrer Reiseleitung, wenn Sie eine Pauschalreise gebucht haben.

Seien Sie vorsichtig mit streunenden Tieren. Hund und Katze sehen zwar niedlich aus, bevor Sie sie streicheln, denken Sie daran, dass sie meist wild leben und alle möglichen Krankheiten

haben können. Vor Antritt der Reise überprüfen Sie Ihren Impfschutz, auch den gegen Wundstarrkrampf (Tetanus). Sie können sich verletzen und haben eine offene Wunde, eine Katze kann Sie kratzen oder unter Wasser treten Sie auf einen See-Igel. Urlaubszeit ist auch oft Abenteuerzeit.

Vermeiden Sie halsbrecherische Sportarten wie Paragliding oder Wasserskifahren. Denken Sie immer daran, dass Sie ungeübt sind. Wenn Sie sich an einem Fallschirm mit einem Boot übers Meer hochziehen lassen, müssen Sie auch wieder runterkommen. Da hat sich schon so mancher die Knochen gebrochen. Lernen Sie vor allem erst, bevor Sie etwas Neues unternehmen. Gehen Sie in die Skischule oder zum Tennisunterricht. Auch das Fahren mit einem Rennrad will erst geübt sein. Selbst mit dem Golfschläger können Sie sich verletzen oder Ihre Arme und Schulter ausrenken. Urlaub soll Erholungszeit sein und der Regeneration für den Job dienen.

Extreme Abenteuer spannen Sie nur noch mehr an, danach brauchen Sie dann Erholung. Suchen Sie nicht das Risiko im Urlaub. Beschützen Sie Ihre Familie auch vor Kleinigkeiten, ob im Swimmingpool oder beim Schwimmen im Meer. Der Sand kann am Strand sehr heiß werden, packen Sie also Badeschlappen ein. Gehen Sie im Winter in die Berge, ist die UV-Strahlung höher und Sie benötigen zur Sicherheit Ihrer Haut einen speziellen Creme-Schutz. Manche Gegenden haben besondere Gefahren, etwa wenn Sie in Sumpfgebiete fliegen, wo Sie das Dengue-Fieber schnell ereilen kann, wenn Sie von einer bestimmten Mücke gestochen werden.

Ob Malaria oder Gelbfieber, manchmal brauchen Sie bestimmte Schutzimpfungen für Ihr Reiseland. Erkundigen Sie sich genau;

Ihr Hausarzt wird das wissen. Sonst konsultieren Sie einen Tropenmediziner. Kümmern Sie sich rechtzeitig darum, denn einige Schutzimpfungen haben längere Vorlaufzeiten.

10. **Auswandern:** Wenn Sie ein fremdes Land auswandern, gelten zunächst einmal die gleichen Sicherheitsbedingungen wie beim Urlaub auch. Auswandern bedeutet aber auch eine Lebensentscheidung. Sie lassen Ihr bisheriges Leben hinter sich und fangen ganz neu an. Sie brechen Brücken ab, geben Wohnsitz und Arbeit auf – merken Sie, wie einschneidend das ist? Also müssen Sie noch viel mehr bedenken. Bevor Sie endgültig auswandern, sollten Sie ein paar Monate und länger in dem Land Ihrer Wahl leben – und zwar nicht wie ein Urlauber, sondern unter den Menschen dort und Sie sollten am ganz normalen Leben im Auswanderungsland teilnehmen. Wenn Sie wie im Urlaub leben, dann genießen Sie besondere Vorzüge wie ein bequemes Hotel, gutes Essen, Bedienung und mehr. Bevor Sie auswandern, wohnen Sie bitte in Ihrer künftigen Umgebung neben Einheimischen, kaufen Sie auf den Märkten und in den Geschäften ein. Dann wissen Sie ziemlich genau, ob Sie da wirklich leben können und wollen. Passen Ihnen die Nachbarn? Ist das Nachtleben vielleicht zu laut? Gefallen Ihnen die Sitten und Bräuche überhaupt? Kommen Sie mit der Mentalität der Menschen klar? Genügt Ihnen das Lebensmittel-Angebot oder würden Sie auf bestimmte Dinge wie Kaffee oder Graubrot verzichten müssen?

Sind Ihre Ansprüche zu hoch und ist das Leben im Auswanderungsland vielleicht zu karg? Wie kommen Sie sprachlich zurecht? Haben Sie genug Geld und eventuell einen Job? Wird möglicherweise Ihre Rente in das Land überwiesen?

Wie ist es um Ihre Sicherheit bestellt? Schützen Sie sich selbst, brauchen Sie zusätzliche Sicherheit durch Gartenzaun, Alarmanlage, Wachhund oder Sicherheitsdienst? Wie ist generell die Sicherheitslage, wie die Infrastruktur und Gesundheitsversorgung? Wenn Sie Kinder haben, müssen Sie sich um Schulen kümmern, eventuell später um Universität oder Ausbildungsplatz. Leben Sie vor allem normal, wenn Sie auswandern, nicht protzig, denn das weckt Begehrlichkeiten und Neid, erhöht Ihr Risiko. Behandeln Sie Hauspersonal anständig und mit Respekt, halten Sie guten Kontakt zu Nachbarn und fangen nicht um jede Kleinigkeit Streit an. Es gibt Auswanderer, die um 22 Uhr die örtliche Polizei rufen und sich über den Lärm beschweren. Wissen Sie, was denen passieren kann? Dann wird der Lärm noch lauter. So ist schon mancher wieder in seine alte Heimat zurückgeekelt worden und hat frustriert seinen Traum vom Auswandern aufgegeben. Südamerikaner haben eine besondere Art, sich an aufsässigen Ausländern zu rächen. Die treiben schnell mal eine ganze Viehherde über Ihr Grundstück.

Bescheiden zu leben ist wichtig. Respektieren Sie die andere Kultur und Tradition und lachen Sie nicht darüber. Sehen Sie in Ihren neuen Nachbarn nicht minderwertige Menschen. Sie sind Gast in dem fremden Land, also benehmen Sie sich auch so. Manchmal ist es dennoch nötig, sich zusätzlich abzusichern, etwa weil Sie in Ihrem Gastland als reich wahrgenommen werden. Man will Sie ausrauben oder überfallen, späht Sie aus, verfolgt Sie, beobachtet Sie genau am Geldautomaten oder in der Bank. Dann ist zusätzlicher Schutz erforderlich. Sie müssen zwangsläufig mehr für Ihre Sicherheit tun: Sicherheitszaun rund ums Grundstück, Wachhunde, Beleuchtung, Sicherheitsdienst und so weiter. Auch sollten Sie nichts zur Gewohnheit werden lassen,

denn das kundschaften Gauner schnell aus. Ändern Sie täglich Ihre Abläufe, fahren Sie immer unterschiedliche Wege, gehen Sie zu verschiedenen Banken und Geldautomaten. Sie sollten unbedingt die Sprache in Ihrem Auswanderungsland einigermaßen beherrschen, denn die ist das A und O Ihrer täglichen Verständigung, auch mit der Polizei und den Sicherheitskräften vor Ort.

Kommen Sie in eine Verkehrskontrolle, sind Sie leicht Opfer gering bezahlter Polizisten. Gehen Sie auch davon aus, dass in Entwicklungsländern Beamte korrupt sind. Legen Sie aber nicht bei jeder Gelegenheit die Dollarscheine zum Führerschein oder Pass. Gute einheimische Freunde helfen Ihnen hier weiter, auch ohne viel Geld. Ein guter Draht zur örtlichen Polizei ist wichtig. Manchmal hilft es auch den Polizisten einen Kanister Benzin vorbeizubringen, damit die auch im Notfall ihren Wagen am Laufen haben.

Man muss wissen, dass viele Polizisten in anderen Ländern ihre Dienstkleidung ebenso selbst kaufen müssen wie Pistole und Munition. Das Benzin für die Polizeiautos wird auch nicht in ausreichenden Mengen zur Verfügung gestellt. Wenn Sie also wollen, dass die Polizei öfter mal bei Ihnen vorbeischaut, dann unterstützen Sie sie.

Erkundigen Sie sich nach Rettungsdiensten wie Feuerwehr oder Krankenwagen. Manchmal hat selbst die Feuerwehr kein Benzin oder keinen einsatzfähigen Löschwagen. Wenn das unsicher ist, müssen Sie andere Möglichkeiten organisieren wie Taxidienst oder Nachbarn, Löschmöglichkeiten im Ernstfall. Am besten ist es natürlich, sich im Ausland auf seinem Grundstück autark zu machen – mit eigenem Notstrom und Wasserbrunnen, aber wer

kann das schon? Seien Sie immer sehr kritisch, nie zu leichtgläubig, beispielsweise wenn jemand bei Ihnen anklopft oder vermeintlich Offizielle um Einlass bitten. Ein ganz wichtiger Rat: Seien Sie vorsichtig mit Landsleuten im Auswanderungsland, die Ihnen freundlich unter die Arme greifen möchten. Hier hat schon so mancher eine böse Überraschung erlebt und nicht selten sein Kapital verloren. Nicht umsonst heißt es, hüte Dich vor Deutschen im Ausland.

So genannte Einwanderungsberater drehen Ihnen Schrottautos an und verkaufen Ihnen Immobilien manchmal gleich mehrfach an verschiedene Einwanderer, die ganz anderen Leuten gehören. Das sind oft Auswanderer, die nichts auf der Tasche haben und davon leben und unter dem Deckmantel von Landsleuten, die sich ja im Auswanderungsland gegenseitig schützen und helfen müssen, schlicht abkassieren.

Bleiben Sie skeptisch und vertrauen lieber auf die Hilfe der Botschaft oder der Industrie- und Handelskammer sowie auf autorisierte Rechtsanwälte/Notare. Erkundigen Sie sich ausführlich. Bevor Sie ein Geschäft tätigen, schauen Sie sich auch in den zahlreichen Foren und Blogs um, die über Ihr Auswanderungsland existieren. Da finden Sie oft Informationen über mögliche Gauner. Oder geben Sie einfach mal den Namen Ihres „Helfers“ in den Suchmaschinen ein. Für viele Menschen ist nämlich so schon schnell der Traum vom Auswandern geplatzt.

Sichern Sie lieber jede Investition, jede Geldausgabe im Ausland dreimal ab. Für Auswanderer gibt es übrigens eine gute Adresse, das Bundesverwaltungsamt in Köln. Es informiert umfassend über alle Aspekte des Auswanderns, sagt Ihnen, ob und wie Sie Rentenzahlungen mitnehmen können, welche Job-Aussichten es

gibt und wie die Lebensumstände vor Ort sind. Es hilft übrigens auch Rückkehrwilligen bei der Wiedereingliederung in der alten Heimat.

11. **Arbeitsplatz/Job/Arbeitsschutz:** Ein Arbeitsplatz ist heutzutage keine Lebensgarantie mehr. Sie dürfen sich nie zu sicher sein. Bemühen Sie sich und ruhen Sie sich nicht aus. Erledigen Sie gewissenhaft und ordentlich Ihre Arbeit. Machen Sie sich durch besondere Kenntnisse und Fähigkeiten unentbehrlich. Sie müssen so wertvoll für Ihre Firma sein, dass Sie selbst in Krisenzeiten nicht entlassen werden. Sie können Fremdsprachen lernen oder sich Computer-Fachwissen aneignen. Denken Sie auch über Ihre Arbeit nach und reichen Verbesserungsvorschläge ein, die dem Unternehmen einen Mehrwert bringen. Schaffen Sie klassische Win-Win-Situationen an Ihrem Arbeitsplatz: Ihre Firma hat durch Ihren Arbeitseinsatz einen Vorteil, Sie aber auch – durch Sicherheit Ihres Jobs oder einen Gehaltszuschlag, eine Beförderung.

Bleiben Sie immer auf der Hut und horchen ins Unternehmen hinein. Wie ist die Auftragslage, wie die Konkurrenzsituation? Muss die Firma Arbeitsplätze abbauen, Abteilungen schließen? Manchmal pfeifen ja die Spatzen eine Krise schon von den Dächern. Bleiben Sie hellhörig. Und halten Sie immer Ausschau nach einem Alternativjob, vielleicht nach einem Headhunter, der Sie in seiner Kartei führt; man weiß ja nie, ob Sie nicht gerade heiß gesucht werden. Halten Sie immer ein Eisen im Feuer. Es ist gut, ein zweites Standbein zu haben – zur eigenen Sicherheit! Vielleicht eröffnen Sie nebenbei einen Online-Shop im Internet und verkaufen Ihre vielen Bilder, die Sie in Ihrer Digitalkamera gespeichert haben. Das ist bisher totes Kapital, können Sie aber

clever aktivieren. Es gibt so viele Bildportale, die immer neues Material suchen.

Mit dem World Wide Web ist es so einfach geworden, sich ein zweites Standbein aufzubauen. Opfern Sie dazu etwas von etwas von Ihrer Freizeit. Mit einem Nebenjob sichern Sie sich für Krisenzeiten ab. Sie können online Reisen verkaufen, vielleicht Städtetrips oder Abenteuerreisen, Survival-Camps. Sogar Fremdsprachen lassen sich als Emailkurs vermarkten. Bringen Sie anderen Leuten bei, wie man im Internet mit seinen Produkten und Online-Shops richtig an den Start geht und erfolgreiches Marketing betreibt. Digitale Produkte sind deswegen so toll, weil sie keine Produktions- und Lagerkosten haben; sie müssen einmal hergestellt werden (eBooks, Bilder, Videos) und können beliebig oft kopiert werden. Versandkosten? Null, denn Sie verschicken das ja als Email-Anhang (PDF-Datei). Ihr Geld bekommen Sie sofort und haben keinen Ärger mit nervigen Kunden.

Schauen Sie den Erfolgreichen der Branche auf die Finger, abonnieren Sie deren Newsletter. Die sind nämlich im Internet-Marketing so clever und verkaufen Ihnen Sand, wenn Sie in der Wüste sind, oder Eis am Nordpol. Dahin müssen Sie mit Ihrem zweiten Standbein, Ihrem Nebenjob kommen, dann können Sie jederzeit daraus sogar eine Hauptbeschäftigung machen. So sichern Sie sich heutzutage im Beruf ab. Oder denken Sie nur daran, wie viele Menschen schon mit kreativen Videos berühmt und reich geworden sind. Haben Sie eine knallige Idee und können das witzig umsetzen? Sobald Ihre Filme tausendfach, vielleicht millionenfach angeklickt werden, hängen sich die Videoportale mit ihrer Werbung daran und bezahlen Ihnen viel Geld für Werbung. Sie müssen es schaffen, dass sich Ihre Ideen

wie ein Virus verbreiten – viral durch Weiterreichen, Mund-zu-Mund-Propaganda (virales Marketing). Das sind die modernen Goldadern, die zu einer wahren Goldgräber-Stimmung im Netz geführt haben. Nie war es einfacher, Internet-Millionär zu werden. Das ist Sicherheit im Job und Geldverdienen. Aber auch die Arbeit selbst kann gefährlich sein. Wenn Sie handwerklich beschäftigt sind, müssen Sie Ihren eigenen Körper schützen: an der Kreissäge, am Hochofen, beim Presslufthammer, mit dem Gabelstapler, selbst am Fließband – überall lauern Gefahren. Nicht umsonst gibt es Schutzbrillen und Helme, Sicherheitsschuhe und Lederhandschuhe. Metzger, die Fleisch von Knochen trennen oder Schweine zerlegen, tragen einen Metallhandschuh, der das Fleisch festhält. Mit der anderen Hand schneiden sie ja. Nehmen Sie die Arbeitssicherheit nicht auf die leichte Schulter. Im Gegenteil: Tun Sie noch mehr, um Ihr Leben zu sichern. Haben Sie Respekt vor Maschinen und Ihrem Handwerkszeug. Dann gibt es noch eine weitere Schutzmaßnahme: Halten Sie engen Kontakt zu Ihrem Betriebsrat, denn im Fall von Kündigung schützt der Sie in der Regel und sorgt für das Einhalten von Kündigungsschutz und Sozialmaßnahmen.

Eine gute Arbeitnehmer-Interessenvertretung ist ein wirksamer Partner gegen die Willkür der Unternehmen. Vielleicht werden Sie auch Mitglied einer Gewerkschaft, dann bekommen Sie sogar Rechtsbeistand. Lassen Sie sich nicht jede Abmahnung gefallen. Vielleicht sind Sie ja auch dafür geeignet, selbst Ihre Kollegen zu vertreten und werden Vertrauensmann oder Betriebsrat. Dann sind Sie Verhandlungspartner der Bosse. Nehmen Sie an angebotenen Weiterbildungen teil. Verschaffen Sie sich Herrschaftswissen, das nur Sie haben. Blicken Sie in Firmen-Interna. Werden Sie gemobbt, dann reden Sie mit Ihrem Chef,

ersticken Sie das sofort im Keim. Machen Kollegen ständig Witze über Sie, dann wehren Sie sich. Seien Sie nett und hilfsbereit zu Arbeitskollegen. Verweigern Sie sich nicht Weihnachts- und Betriebsfeiern, denn schnell stehen Sie am Rande. Lassen Sie sich nicht auf Intrigenspiele am Arbeitsplatz ein und beteiligen Sie sich nicht am so genannten Büro-Funk, dem Getratsche über Kollegen. Bleiben Sie immer loyal zu Ihren Vorgesetzten. Schaffen Sie auch am Arbeitsplatz ein Beziehungsgeflecht, gute Connections sind immer wichtig. Haben Sie auch den Mut, auf Gefahren am Arbeitsplatz aufmerksam zu machen. So sichern Sie sich optimal an Ihrem Arbeitsplatz ab.

12. **Finanzielle Vorsorge:** Leben Sie nicht von der Hand in den Mund und verpulvern Ihre gesamten Einkünfte. Schaffen Sie finanzielle Rücklagen für Notfälle. Es kann immer mal was passieren wie eine defekte Wasch- oder Spülmaschine, Fernseher oder Kühlschrank. Das Auto streikt oder muss zur Inspektion. Die Kinder unternehmen einen Schulausflug. Neue Kleidung muss angeschafft werden. Wer ein Haus oder eine Wohnung besitzt, sollte sowieso Rücklagen für Instandsetzung und Renovierung bilden. Legen Sie Geld auf die hohe Kante, denn das schafft ein gutes Gefühl der Sicherheit. Überlegen Sie, wie Sie Ihr Geld anlegen.

Das herkömmliche Sparbuch hat ausgedient, manche Banken verlangen gar schon Negativzinsen (Strafzinsen) für Spareinlagen. Suchen Sie Alternativen wie Sparpläne mit Prämien und Boni, aber halten Sie auch etwas kurzfristig verfügbares Bargeld bereit. Denn an das Geld in Sparplänen kommen Sie nicht so einfach heran. Es gibt manche Banken, die auch auf Geld, das in Girokonten liegt, etwas Zinsen bezahlen. Suchen Sie

sich hier die beste Bank aus. Zocken Sie nicht, denn da verlieren Sie nur. Denn Sie wissen ja: Mit Geld spielt man nicht. Suchen Sie unterschiedliche Anlageformen, kurz- und mittelfristige. Staffeln Sie Ihr Geld auch in langfristige Objekte wie Immobilien, Aktien oder auch Gold. Aktien und Gold können Sie relativ schnell wieder zu Geld machen. Suchen Sie einen seriösen Bank- oder Anlageberater, am besten zwei zum Vergleich. Überlegen Sie dann, welche Angebote zuverlässig sind und nicht die Provisionstasche der Berater erst einmal füllen. Geben Sie auch nicht zu viel Geld aus.

Planen Sie Ihre Einkäufe sorgfältig; selbst in den Supermarkt sollten Sie immer nur mit einem Einkaufszettel gehen. Das schützt Sie vor unüberlegten Spontankäufen; es gibt ja immer so viele Sonderangebote (die Sie eigentlich gar nicht brauchen!). Sinnvoll ist auch ein Haushaltsbuch, das Ihnen zeigt, wo Ihr Geld bleibt und wo Sie vielleicht noch einsparen könnten. Kaufen Sie nicht immer teure Qualitätsware, deren Name schon viel mehr Geld kostet. Erkundigen Sie sich nach Sonderangeboten. Ein guter Tipp: Tun Sie sich mit Freunden und Nachbarn zusammen und kaufen gleich ganze Pakete von Lebensmitteln ein und handeln einen günstigeren Preis aus. Treten Sie wie Großhändler auf. Manchmal kann man auch im Internet günstiger einkaufen.

13. **Straßenverkehr:** Eine große Gefahrenquelle ist der Straßenverkehr insgesamt, ob als Fußgänger, Radfahrer oder Autofahrer. Selbst in Bussen und Bahnen müssen Sie noch aufpassen. Fahren Sie nie unter Alkoholeinfluss, immer vorsichtig und nicht draufgängerisch, selbst wenn der nächste Termin Ihnen im Nacken sitzt. Aggressives Fahrverhalten führt irgendwann doch zum sicheren Unfall. Lassen Sie anderen ruhig die Vorfahrt.

Ärgern Sie sich nicht über Drängler, das bringt nichts. Sicher, viele Menschen machen Fehler, aber spielen Sie bitte nicht den Hilfs-Sheriff. Versuchen Sie nicht, die Fehler anderer abzustrafen. Das steht Ihnen nicht zu und kann Sie nur in Schwierigkeiten bringen. Bremsen Sie nach einem Fahrfehler nicht andere Verkehrsteilnehmer aus, nehmen Sie nicht Vorfahrt und schneiden Sie keinen anderen Fahrer. Überholen Sie nicht rechts und halten Sie sich an die Regeln und die Straßenverkehrsordnung. Sie bringen sich nur selbst in Gefahr. Halten Sie sich an die vorgegebene Geschwindigkeit. Als Fußgänger sollten Sie keine roten Ampeln überqueren und der Zebrastreifen ist keine Hoch-Sicherheitszone. Selbst da gilt Vorsicht.

Rechnen Sie immer mit der Dummheit und Aggressivität anderer. Achten Sie auf herannahende Busse und Züge. Vergessen Sie nicht die Sogwirkung von Trucks und Bahnen. Sie wissen ja: Fußgänger sind die schwächsten Verkehrsteilnehmer, also schützen Sie sich hier besonders. Es geht um Ihr eigenes Leben und passen Sie ganz besonders auf Ihre Kinder auf. Die kennen die Gefahren des Straßenverkehrs noch nicht und gehen völlig unbekümmert auf die Straße. Kleine Kinder sind von anderen Verkehrsteilnehmern nur schwer zu sehen, vor allem wenn sie zwischen Autos plötzlich auf die Straße etwa einem Ball hinter laufen. Auch als Radfahrer muss man sehr vorsichtig sein.

Tückisch sind Kreuzungen. Fahrradfahrer sind oft im toten Winkel von Lastkraftwagen und so schon oft übersehen und überfahren worden. Radler sind ebenso ein schwaches Glied in der Verkehrskette. Aber sie halten sich oft auch selbst nicht an die Regeln, fahren bei Rot über die Ampel, an anderen Autos vorbei

oder entgegengesetzt in eine Einbahnstraße. Sie sind manchmal sehr leichtsinnig. Selbst in Bussen und Bahnen muss man vorsichtig sein. Manchmal bremsen die plötzlich ab; hat man keinen Sitzplatz, schleudern Sie durch den ganzen Bus und verletzen sich womöglich. Fahren Sie bei Dunkelheit vor allem als Frau nicht allein in Bussen oder Bahnen; lassen Sie sich an einsamen Haltestellen abholen. Setzen Sie sich immer in die Nähe des Fahrers. Mischen Sie sich nicht in Streitigkeiten unter Fahrgästen ein, rufen Sie allenfalls die Polizei mit Ihrem Handy. Das haben manche Menschen schon mit Ihrem Leben bezahlt.

Grundsätzlich sollte man in öffentlichen Verkehrsmitteln sein Handy mit der Notrufnummer bereithalten. Bei einfahrenden Zügen gilt höchste Vorsicht, Abstand halten am Bahnsteig. Klettern Sie um Gottes willen nicht über die Bahngleise, um noch einen einfahrenden Zug auf dem anderen Bahnsteig zu erwischen. Es gibt so viele Gefahrenquellen, selbst eine grüne Ampel ist kein Freibrief für Sicherheit. Nehmen Sie die Hilfe der Polizei in Anspruch, wenn Sie in Ihrer Sicherheit beeinträchtigt werden, etwa durch Raser und Drängler. Es gibt Fälle, wo Sie so sehr in die Bremsen steigen müssen, weil Ihr Vordermann Sie ausgebremst hat, dass Ihr Airbag ausgelöst wird. Merken Sie sich die Nummer, den Fahrzeugtypen, die Uhrzeit, Farbe des Wagens und vielleicht sehen Sie noch Umrisse des Fahrers, besondere Merkmale wie Glatze oder Bart.

Sehen Sie jemanden Schlangenlinien fahren, dann ziehen Sie ihn aus dem Verkehr. An der nächsten Ampel stoppen Sie ihn/sie und nehmen ihm/ihr den Autoschlüssel ab, fordern Sie die Person auf, die Fahrt zu beenden, andernfalls drohen Sie mit der Polizei.

Wenn gar nichts hilft, müssen Sie die Beamten informieren, denn sonst sind andere Verkehrsteilnehmer in Gefahr, Sie auch.

14. **Auto:** Das Auto ist das beliebteste Fortbewegungsmittel der Menschen. Ob Neu- oder Gebrauchtwagen, Sie müssen für die Sicherheit Ihres Wagens mehr tun als die regelmäßigen Pflicht-Untersuchungen alle zwei Jahre beim TÜV wahrzunehmen. So wie ein Flugzeug vor jedem Start rundum gecheckt wird, sollten Sie das auch mit Ihrem fahrbaren Untersatz anstellen. Sind die Reifen noch in Ordnung oder sehen Sie Risse und andere Beschädigungen wie einen Nagel etwa im Profil oder gefährlich am Bordstein aufgeschlitzte Reifenseiten? Ist der Reifendruck zu niedrig? Manchmal kann man das mit dem bloßen Auge nicht genau abschätzen, dann gehen Sie zur Tankstelle und legen den Luft-Nachfüller an. Welchen Luftdruck brauchen Ihre Reifen (meist um die zwei Atü) und welchen hat er aktuell? Ist es zu wenig, füllen Sie nach, ist es viel, lassen Sie Luft ab. Die Reifen brauchen auch unterschiedlichen Luftdruck.

Es kommt darauf an, ob Sie alleine mit Ihrem Auto fahren oder zusammen mit Ihrer Familie vollbepackt in den Urlaub. Prüfen Sie den Ölstand – ist genug Öl für den Motor im Tank oder muss nachgefüllt werden? Fahren Sie nämlich mit zu wenig Öl, zerstören Sie Ihren Motor. Wie steht es um Bremsen und Licht (in der Werkstatt checken lassen)? Geht Ihr Wagen gelegentlich aus der Spur? Das finden Sie heraus, wenn Sie geradeaus fahren und Ihr Gefährt nach rechts oder links zieht und Sie ständig gegensteuern müssen. Dann muss die Spur in der Werkstatt nachjustiert werden, sonst fahren Sie die Reifen einseitig ab, das Profil verringert sich an einer Stelle so schnell, dass Sie bald neue Reifen kaufen müssen. Ist das Profil Ihrer Reifen insgesamt noch

ausreichend? Prüfen Sie das mit einer Münze, die Sie ins Profil stecken und messen dann, wie tief die Münze noch in das Reifenprofil reicht. Sind es nur noch 3 Millimeter und weniger, dann fahren Sie baldmöglichst eine Reifenwerkstatt an. Denn bei zu wenig Profil haftet Ihr Wagen nicht mehr optimal auf der Straße und kann leicht ins Schleudern geraten beziehungsweise der Reifen platzen. Erfordert es die Jahreszeit, dass Sie auf Winterreifen umsteigen? Haben Sie genug Wasser/Kühlerflüssigkeit im Behälter?

Wie steht es um die Bremsflüssigkeit, ist genügend im Gefäß, damit die Bremsen auch funktionieren? Ist genügend Wasser in der Fenster-Waschanlage? Das alles prüfen Sie vor Fahrtantritt – wie gesagt ein einfacher Check wie beim Flugzeug. Ihr Auto muss sicher sein, damit auch Sie und Ihre Familie sowie andere Fahrgäste sicher sind. Noch eins: Auch im Auto-Innenraum steht Sicherheit oben an. Sorgen Sie dafür als Fahrer, dass alle Personen angeschnallt sind. Kinder gehören in einen sicheren Kindersitz. Und nehmen Sie vielleicht einen kleinen Feuerlöscher mit, den Sie unter Ihrem Fahrersitz deponieren. Selbstverständlich sind natürlich Verbandskoffer, Warndreieck und Warnleuchte sowie eine orangefarbene reflektierende Warnweste. Falls Sie mal einen Unfall haben sollten oder der Wagen doch auf der Straße liegenbleibt, dann ergreifen Sie sofort alle Maßnahmen wie Absicherung der Unfallstelle, Warndreieck mit Blinker aufstellen, Weste überziehen – und auf der Autobahn sollten alle Beteiligten hinter den Randstreifen mit befestigtem Metallrahmen gehen und nicht am Wagen stehenbleiben. Sie müssen so viel selbst für Ihre Sicherheit tun, wenn Sie einen Wagen nutzen. Übrigens, der gleiche Check sollte auch für Ihr

Fahrrad oder Motorrad gelten. Nur mit sicherem Fahrgerät kann man am Straßenverkehr teilnehmen.

15. **Risiken meiden:** Gehen Sie nachts nicht in Rotlicht-Viertel, die für ihre Kriminalität bekannt sind. Man muss nicht unbedingt mit dem Feuer spielen. Die Gefahr eines Überfalls ist doch dort besonders groß. Meiden Sie dunkle Ecken, Bahnunterführungen, Tunnels. Nehmen Sie Begleitung mit. Sie müssen in der Dunkelheit nicht durch den unbeleuchteten Wald gehen. Ganoven schrecken Tageslicht ebenso wie erleuchtete Plätze in der Nacht. Erkundigen Sie sich, wo es an Ihrem Urlaubsort gefährlich ist. In manchen Gebieten wird sogar geraten, seine Hotelanlage nicht zu verlassen. Nehmen Sie nicht an einer Wüstensafari teil, wenn bekannt ist, dass sich hier Terroristen tummeln.

Bei manchen Entführungen in der Vergangenheit kann man nur mit dem Kopf schütteln, denn man muss nicht überall den Nervenkitzel suchen. Nehmen Sie unbedingt die Warnungen der Reiseveranstalter und der Botschaften ernst. Meiden Sie Menschenansammlungen in Protestgebieten. Dass da mal geschossen wird oder Sie unverhofft in einen gewalttätigen Polizeieinsatz geraten, ist möglich. Grundsätzlich gelten alle Vorsichtsmaßnahmen im Urlaub wie zu Hause auch. Seien Sie vorsichtig am Bankautomaten, zählen Sie Ihre Geldscheine nicht offen.

Heben Sie höhere Beträge vom Konto ab, bitten Sie die Bankangestellten, das in einem separaten Nebenraum zu machen und Ihnen einen Briefumschlag zu geben. Manchmal kauft man ein neues Auto und hat einige zehntausend Euro in der Tasche. Es gibt so viele Betrugsmaschen, zwei seien hier stellvertretend erwähnt: Manchmal werden gute Gebrauchtwagen zu super

günstigen Bedingungen angeboten. Sie stechen sofort ins Auge. Dann wird ein Termin an einem abgelegenen Ort vereinbart und schnell hat man Sie überfallen, denn die Ganoven wissen, dass Sie viel Geld dabei haben. Lehnen Sie unbekannte Orte abseits von Menschnähe ab, nehmen Sie immer einen Bekannten mit. Deponieren Sie die Summe irgendwo. Erst wenn Sie handelseinig sind und der Vertrag unterzeichnet ist, Sie die Papiere haben, können Sie mit einem Bekannten das Geld holen oder gemeinsam zur Bank fahren. Der so genannte Enkeltrick ist mittlerweile allseits bekannt. Ältere Leute werden angerufen und verstehen das Gespräch nicht klar – schnell wird der Anrufer sehr persönlich, am anderen Ende der Leitung sei doch der Enkel. Das sind professionelle Banden aus Osteuropa, die deutsche Telefonbücher nach solchen Vornamen abgrasen, die nur aus älteren Zeiten stammen, etwa Wilhelmine, Auguste oder Adolf.

Der Enkel ist in Not und braucht dringend Geld. Oft werden Krankheiten oder andere Notlagen vorgegaukelt und die alten Menschen zur Herausgabe ihres Ersparten animiert. Natürlich kommt der Enkel nicht persönlich, weil Oma oder Opa ihn ja erkennen würde. Man schickt einen Kumpel, der Enkel ist auf der Autobahn stecken geblieben oder so ähnlich. Natürlich ruft der nahe Verwandte auch noch auf dem Handy des Kumpels an und die Alten sind vollends überrumpelt. Ob Paketdienst oder Stromableser an der Tür, lassen Sie niemanden rein, den Sie nicht persönlich kennen. Sie sollen wiederkommen, wenn Sie Hilfe in der Wohnung haben. Ominöse Anrufe beenden Sie am besten sofort.

Gerne werden an alte Leute auch Rechnungen über Sex-Hotlines oder für Handys verschickt. Man geht davon aus, dass alte

Menschen verschreckt darauf reagieren und bezahlen. Ignorieren Sie auch die zehnte Mahnung. Das erledigt sich dann schon von selbst. Seien Sie grundsätzlich auch vorsichtig mit der Herausgabe persönlicher Daten wie Telefonnummer, Bankdaten oder Adresse. Sichern Sie sich und Ihr Leben ab, seien Sie immer eine Spur skeptisch. Das hat nichts mit Übervorsichtigkeit zu tun, sondern ist ein ganz legitimer Selbstschutz. Sie müssen selbst für Ihre Sicherheit sorgen, ganz egal, wer Sie belächelt. Am Ende lachen Sie! Noch zwei Fälle, damit Sie sehen, wie vorsichtig Sie agieren sollten und womit Sie bei Ihren Mitmenschen rechnen müssen. Ein 84-jähriger Rentner steht an einer Wursttheke und ärgert sich über seinen Vordermann, weil der zu lange sucht und sich nicht entscheiden kann. Erst fährt der alte Mann seinem um 40 Jahre jüngeren Kontrahenten mehrmals mit dem Einkaufswagen in die Beine. Dem platzt schließlich der Kragen, es kommt zum Streit und der Opa zückt seinen Krückstock und zieht ihm eins zielgenau über den Scheitel.

Anderer Fall, anderer Ort: In einer der sichersten Städte Chinas in einer der reichsten Provinzen wird mitten am helllichten Tag ein junger Mann in einer riesigen Fußgängerzone mitten ins Herz erstochen. Hunderte Menschen sind ringsum unterwegs, es ist nämlich Sonntag. Der junge Mann war in Begleitung eines Freundes und zweier Freundinnen. Was war passiert? Der Junge hatte einem anderen unbedacht auf die Füße getreten und sich nicht entschuldigt, dafür wurde er umgebracht. Der Mörder entkam zunächst. Solche Menschen sind tickende Zeitbomben, die bei entsprechender Gelegenheit wieder zuschlagen.

Sie müssen also immer mit solchen Verrückten rechnen. Deshalb: Bleiben Sie in jeder Situation beherrscht, lassen Sie sich nicht

provozieren, entschuldigen Sie sich lieber zehnmal, bevor Sie ein Messer in der Brust haben. Leben Sie lieber als Softie und lassen Sie sich von anderen belächeln. Sie gehen jedenfalls einfacher durchs Leben und haben es leichter. Streiten Sie nicht um jede Kleinigkeit. Manchmal erreicht man mehr, wenn man nett und freundlich ist.

16. **Gefahren im Alltag – verrückt, aber real:** Sie glauben ja gar nicht, wo überall die Gefahren im ganz normalen Alltag lauern. Machen Sie sich auf etwas gefasst. Vor allem sind es die kleinen Explosionsgefahren. Erst jüngst versprühten ein paar Mädels noch kurz vor dem Discobesuch Deo-Spray in einem Auto, um sich frisch zu machen (auch bei Haarspray kann das passieren) – und zündeten sich dann eine Zigarette an. Das Wagen-Innere explodierte und alle Scheiben und die Türen flogen heraus, sogar die Motorhaube ging in die Luft. Die Mädels waren schrecklich verletzt.

Eine ganze Wohnung wurde verwüstet, als ein großes aufblasbares Luft-Bett plötzlich platzte – es sah aus wie nach einem Granateneinschlag (Schaden 150.000 Euro!). Oder nehmen Sie das berühmte Wasserbett, das plötzlich seinen Geist aufgibt. Hunderte Liter Wasser breiteten sich über die Wohnung aus.

Turnen Sie auch nicht auf Ihrem Sitz-Ball allzu heftig herum, der ist zum Sitzen da und nicht zum Hüpfen. So sind schon Wagemutige arg aufgeschlagen, als der Ball plötzlich platzte. Ein Hobbybastler hatte einmal seine Luftmatratze geflickt. Beim Aufpumpen entstand eine chemische Reaktion durch den hohen Luftdruck, die das geflickte Teil explodieren ließ – mit erheblichen Folgen, denn die ganze Wohnungseinrichtung war hinüber (über 10.000 Euro Schaden). Wer sich im Bad zu lange die Haare föhnt

(vor allem Frauen mit ihrer langen Haarpracht), kann die Heizdrähte überhitzen (technischer Defekt). Im schlimmsten Fall fangen Sie plötzlich Feuer und Ihre Haare stehen in Flammen. Der Haartrockner kann förmlich explodieren, was bei Billig-Geräten schneller möglich ist. Ein plötzlicher Knall löst eine kleine Explosion aus und schon steht das Gerät in Flammen.

Föhn und Wasser sind ein anderes Thema. Halten Sie einen Föhn immer fern vom Dusch- und Badewasser, das kann einen tödlichen Elektro-Schlag verursachen.

Ähnliches kann Ihnen übrigens auch beim Toaster passieren, besonders Billigmarken aus Fernost sind mit Vorsicht zu genießen. Heizen Sie Brötchen auf dem Toaster, kann sogar die Plastikverkleidung schmelzen. Deshalb: Reinigen Sie nie einen eingeschalteten Toaster unter Wasser oder benutzen Sie einen Föhn in der Badewanne. Reinigen Sie auch keine Steckdosen-Leisten unter Wasser. Unfälle mit Strom oder unter Strom können Sie ganz schnell ins Jenseits befördern.

Einer Frau an einem sibirischen (Russland) Flughafen wurde jüngst ein Körperscanner zum Verhängnis. Der Metalldetektor störte ihren Herzschrittmacher und sie brach tot mit einem Herzinfarkt zusammen. Es gibt ja neuerdings so genannte E-Zigaretten, elektronische Zigaretten, die eine Sauerstoffsonde haben (neben den Ampullen mit dem Inhalationsstoff). Einer Britin hat das ihr Gesicht verbrannt, weil vermutlich die Sauerstoffsonde in die Luft ging. Sie trug schwere Verbrennungen davon. Auch Waschmaschinen können sich heiß laufen und explodieren. So hat jemand bereits einen Knall erlebt und das Badezimmer war komplett verwüstet. Das kann leider laut Hersteller im Schleudergang passieren.

Viele Unfälle passieren mit heißen Fetten oder Ölen. Sie vergessen einen Topf auf der Herdplatte, das Fett im Topf wird immer heißer bis es explodiert und spritzt. Löschen Sie es nie mit Wasser ab, denn die Verdampfung bringt Sie nur in die Nähe einer gefährlichen Fettexplosion, die Ihre Haut verbrennt. So hat schon mancher schlimme Verbrennungen erlitten. Hier ein Haushaltstipp: Halten Sie in der Küche immer eine Löschdecke bereit, wie sie auch die Feuerwehr benutzt. So etwas kann man im Fachhandel erwerben. Es reicht aber auch eine alte Decke, draußen kann ein Eimer Sand mit Schaufel nützlich sein. Nehmen Sie aber bitte keinen Feuerlöscher gegen brennendes Öl, das vernebelt Ihnen vollends den Blick. Löschschaum nur bei Bränden einsetzen!

Tipp zur Weihnachtszeit: Tannenbäume trocknen mit der Zeit aus, die Nadeln sind hoch entzündbar. Hantieren Sie nicht mit Feuer und Kerzen in der Nähe solcher Gefahrenquellen und stellen Sie immer einen Eimer Wasser neben den trockenen Baum. Rechnen Sie auch immer mit der Verrücktheit anderer Menschen, die sich vielleicht mit dem Aufdrehen des Gashahnes durch Entzünden selbst umbringen wollen und dabei andere mit in den Tod reißen. Bei Gasgeruch seien Sie vorsichtig und rufen sofort die Feuerwehr, verlassen am besten das Haus.

17. **Heimwerker:** Über die Gefahren in der Freizeit haben Sie oben bereits etwas gelesen. Viele Menschen wollen sich die teuren Handwerker ersparen und gehen selbst ans Werk, verlegen Parkettböden, Laminat und streichen die Wände, verkleben zerbrochene Tassen mit Sekundenkleber. Wehe, wenn Sie da einen Tropfen auf den Finger bekommen oder gar mit den Händen die zerbrochenen Teile zusammendrücken.

Sekundenkleber heißt nicht umsonst so und flickt nicht umsonst Zerbrochenes wieder zusammen. Ihre Finger kleben fest an der Tasse – wirklich! Wie aber bekommen Sie das Klebematerial wieder von den Händen?

Kleiner Tipp: Wasser und Metallwolle, mit der sie angekochte Reste aus Töpfen sonst wieder entfernen. Es ist etwas schmerzhaft, hilft aber. Hantieren Sie mit nicht wasserlöslichen Lacken, hilft nur Terpentin, um die Finger von Farbbreständen zu reinigen – einfache Latexhandschuhe würden Sie hier schützen. Sie sägen mit der Kreissäge die Bretter für Ihren Holzboden genau auf Maß und passen nicht auf, schnell haben Sie Ihre Hände verletzt oder fliegen Ihnen Holzspäne ins Auge. Beim Tapezieren klettert man auf wackelige Leitern, um die Tapete auch an den Wänden bis zur Decke zu kleben. Schnell fallen Sie dabei auf den Boden und dann rücklings auf den Kopf – Gehirnerschütterung! Es gibt so viele Arbeiten im Haus und in der Wohnung. Ein ganz besonderer Fall ist das Anbringen von Lampen. Man muss meist drei Drähte in die kleinen Anschlüsse fummeln – wohin kommt der blaue, wohin der gelbe und wohin der rote Draht? Schalten Sie auf jeden Fall den Strom ab, sonst bekommen Sie einen gewischt und fallen vom Hocker. Selbst wenn die Drähte falsch verbunden sind, probieren Sie es noch einmal – ohne Saft auf der Leitung. Manchmal verursacht das zwar einen Kurzschluss und die Sicherung springt raus, aber das ist allemal besser als selbst einen Stromschlag zu bekommen.

Arbeiten mit Strom sollten Sie eigentlich immer vom Fachmann ausführen lassen, selbst wenn nur Lampen angeschlossen werden müssen. Einen Herd, der 380 Volt Starkstrom braucht, lassen Sie bitte immer nur vom Elektriker montieren. Ihre eigene Sicherheit

sollte Ihnen die paar Euro wert sein. Schauen Sie sich die zahlreichen Videos in den Heimwerker-Märkten an, die zu allen klassischen Do-it-yourself-Arbeiten gezeigt werden. Da lernen Sie, Gefahren abzuwehren. Sie sind kein Fachmann und gehen als absoluter Laie ans Werk – denken Sie immer daran. Der Profi kennt Kniffe und Tricks, die die Arbeit leichter machen und für einen selbst weniger gefährlich sind. Sie haben das nämlich im Gegensatz zu Ihnen gelernt. Es gibt zahlreiche weitere Arbeiten in Wohnung, Haus und Garage, die man eigentlich gut selbst erledigen könnte. Löcher bohren zum Beispiel. Haben Sie auch hier Respekt vor der Maschine. Der Bohrer kann sich im Holz oder Beton festsetzen. Wenn Sie das nicht rechtzeitig erkennen, reißt die Kraft der Maschine Ihre Hände mit herum oder das Holzstück fliegt Ihnen um die Ohren. Bohrer können abbrechen. Der Motor kann bei Überbeanspruchung heiß laufen und Feuer fangen. Überall dort, wo rotierendes Gerät im Einsatz ist (auch Fahrrad), können sich Stoffteile verfangen und aufwickeln, etwa Ärmel oder Hosen.

Lernen Sie Sicherheit neu

Manchmal haben Sie es schlicht verlernt, sich selbst um Ihre eigene Sicherheit zu kümmern. Sie haben das Heft aus der Hand gegeben, quasi am Kleiderhaken abgelegt, es anderen überlassen, sich um Ihre eigene Sicherheit zu kümmern. Dann müssen Sie es wieder neu lernen.

Nehmen Sie die zuvor beschriebenen Punkte an die Hand und trainieren Sie Sicherheit Stück für Stück zurück, nicht alles auf einmal. Was ist Ihnen am wichtigsten? Fangen Sie damit an, dann arbeiten Sie sich Schritt für Schritt vor. Verlassen Sie sich auch nicht nur auf Polizei und Sicherheitsdienste, Politessen oder Parkwärter. Tun Sie mehr für Ihre eigene Sicherheit. Fragen Sie sich öfter mal, ob alles in Ordnung ist und wo Sie selbst noch eingreifen können. Es sind oft kleine, aber wirksame Schutzmaßnahmen. Wo fühlen Sie sich unsicher, wo ist Ihr Leben vielleicht bedroht? Sind Sie an manchen Dingen zu sorglos oder auch zu leichtsinnig? Checken Sie alles einmal durch und erkennen Sie Sicherheits-Lücken. Man kann nie genug seine gefährlichen Löcher stopfen. Es kommt immer auch auf die Gegend an. In Entwicklungsländern haben Sie ganz andere Sicherheits-Bedürfnisse als zu Hause. Wenn Sie dort mit europäischem Verständnis für Ihre Sicherheit sorgen, ist das einfach zu wenig. Aber man kann auch in der Nähe von Problembezirken über zusätzliche Maßnahmen nachdenken. Manchmal verschieben sich sogar soziale Brennpunkte Richtung bürgerliche Bezirke. Klären Sie Ihr Umfeld ab und bauen Sie sich solche Netzwerke auf, die Sie auch beschützen. Tauschen Sie sich mit Nachbarn aus. Manchmal kann man gemeinsame Anstrengungen unternehmen. Glauben Sie nie daran, dass Sie am Ende mit Ihrer Sicherheit stehen und alles getan haben. Spielen Sie Ihre Lage in allen Facetten durch: Wo habe ich Schwachpunkte an meinem Grundstück? Was kann ich verbessern? Wo könnte ein Überfall stattfinden? Es ist

auch angebracht, an Sicherheitstrainings teilzunehmen, etwa beim Autoclub. Sie lernen dort, wie Sie sich in verschiedenen Gefahrensituationen richtig verhalten, etwa mit dem Auto bei Nässe oder Schnee zu fahren, durch Pfützen dem schwierigen Aquaplaning zu entgehen, Kurven richtig zu nehmen, erfolgreich abzubremsen.

Die Polizei bietet auch Informationsabende an, um sich gegen Einbrecher optimal zu schützen und wie Sie Fenster und Türen zusätzlich sichern. Sie zeigt Ihnen die Schwachstellen an Ihrem Haus und auch die neuesten Tricks der Ganoven. Es gibt zahlreiche weitere Organisationen wie Verbraucherzentrale und auch Versicherungen, die Tipps rund um das Thema „Sicher ist sicher“ bereithalten. Nutzen Sie alle nur erdenklichen Hilfen, damit Ihr eigenes Leben und das Ihrer Familie sicherer werden. Es geht nicht nur ums Haus, sondern auch um Ihr Auto, Ihr Fahrrad, Ihr Moped oder Motorrad.

Schlusswort

Freiheit im Leben zu erstreben ist neben Glück die wichtigste Motivation – und auch eine Vision. Wir unterliegen so vielen Zwängen und fühlen uns in so vielen Dingen unfrei, dass wir nach maximaler Freiheit streben. Wirklich frei fühlen wir uns aber erst dann, wenn wir auch absolut sicher sind. Eine Freiheit ohne Sicherheit kann schnell zur Gefahr werden und uns abhängig machen, eben unfrei.

Lassen Sie sich das einmal auf der Zunge zergehen: Sie wollen Ihre Sicherheit erhöhen und selbst in die Hand nehmen. Sie machen sich Gedanken darüber, wie Sie Ihr Leben schützen und noch mehr absichern – und als wunderbares Nebenprodukt kommt dabei Freiheit heraus. Ist das nicht ein absolut cooler Ansatz und erstrebenswert?

Die Polizei, dein Freund und Helfer, ist oft selbst machtlos und schaut weg. Sie hat nicht die Möglichkeit, vor jedes bedrohte Haus einen Beamten zu stellen. Eigentlich sollte die Polizei unsere körperliche Unversehrtheit sowie unser Eigentum schützen. Doch davon sind wir leider weit entfernt. Einbrüche und Diebstahl werden von Jahr zu Jahr mehr, die Aufklärungsquote immer geringer. Die Banden-Kriminalität nimmt immer mehr zu. Es scheint, der Staat kapituliert vor dieser Kriminalität. Wenn der Staat uns nicht mehr schützen kann, wer dann? Wir müssen uns selbst sichern, quasi im übertragenen Sinn unseren eigenen Burgwall um uns herum errichten.

Und dennoch kann man selbst nicht alle Risiken ausschließen. Ein Restrisiko bleibt immer. Das berühmte Sprichwort vom Fingerbrechen beim Nasebohren mag hier die Situation treffend beschreiben. Es gibt Unfälle, die sind nicht vorhersehbar und damit auch nicht zu schützen.

Sie sind ein verantwortungsbewusster Mensch und haben eigentlich alles getan, um Sicherheit zu schaffen. Mit den Hilfen dieses eBooks wird Ihnen das gelingen. Nehmen Sie die Tipps ernst und handeln Sie danach – sicher ist sicher!